চিঙ্গাক

যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

সবল মূল্য ৩০/-

অফোঙবা: —

শ্রীতেমেল চিত্তরঞ্জন সিংহ

কৈশামথোং হোদাম লৈরক, ইম্ফাল

— এপ্রিল ১৯৯৫ —

হীরম লামায়

(চিঙ্গাক ২শুবা শরুক)

হৈরম লামায়



কচ্চনা।

জগৎ শান্তিগীদমক্তা
আত্ম-বলিদান তৌখিবা
অহিংসা সত্যাগী মৈরা পায়রহনা
মন্নবা তাইবঙবু লমজিংবিরম্বা
দেহসে ঈশ্বরগী মন্দিরনি তারুম্বা
ভারতকীদি ধ্রুবতারা ওইরম্বা
৺স্বর্গীয় মহাত্মা গান্ধীগী চরন্দা
তোল্লবগী চিঞ্জাক কচ্চরি।

তোল্লবা মনাই
৺শ্রীযোগেন্দ্রজিৎ সিংহ
দি হ্যাচর কিওর হোম

ইম্ফাল,
তাং ২।২।৪৮ ইং,

প্রকৃতিমভিস্মৃং স্মরেৎ (সূত্রস্থানম্ — ৮/১০ - ১৫)

মতম লৈবা খিবিক্তা মহৌশাগী তুং ইনগদবনি ।

বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধি পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে ।
ন তু পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শতৈরপি ।

আয়ুর্ব্বেদ

হিদাক য়াওদনা পথ্যতনা (অফবা চিঞ্জাক্লা) অনাবা ফবা ওমই, তৌইগুম্বস্নুং পথ্য য়াওদনা হিদাক চাবনা অনাবা ফজনবা ঙমদে ।

Whatever be the father of disease
Ill-dietary is certainly the mother.

By George Albert.

অনাবগী মপাদি অমা অমা ওইরবস্নু মমাদি থাঙ্গৈশেংনমক অয়ানবা চিঞ্জাক্লনি ।

The dietician of today will become the doctor of tomorrow if the doctor of today does not become the dietician of tomorrow.

Dr. Alexis Carrel,
Head of Rockfeller Research Institute.

ব্রাহৌদোক।

—০০০—

ঙসি ফাওবদা চিঙ্গাক্কী মরমদা ইবা লাইরিক থোরকপা উজদ্রি। অরানবা চিঙ্গাক্কা অনাবগী হৌরকফম্নি হায়বসি ফাওর-ফাওরবা ডাক্তর মাইবশিংগী অমত্তা ওইবা মতনি। অত্তুবু থোইনা চিঙ্গাক্কী মরমদা খন্নরুদবনা নাররক্লগা ডাক্তর মাইবগী হিদাক চারগা লাইয়েং-গনি হায়না অয়াম্বনা থৌওইনদ্রি। অশেংবমক্তি বৈজ্ঞানিক ওইবা, হকচাংদা কান্নগদবা, লায়না-লায়না অত্তুগা চুনবা পথ্য চারবদি লায়য়েংবদা ব্রারবা লায়না কয়া ইরায় লায়না কোকহনবা ঙমগনি অমস্তুং তমথিরবা লায়না কয়াদগীস্তু কন্না ঙমগনি। অতোপ্পা জাতিগী লোন্দদি পুষ্টিতত্ত্বগী মরমদা ইবা লাইরিক য়াম্না লৈনখরে। মুমিং খুদিংগী ঐখোয়না চারীবা চরা অত্তু কৈ ফত্তে হায়বা মত্তুণ খঙনা চারবদি—মশক খঙদবা লায়না কয়ানা নাত্তুনা অপ্ম্নমৃত্যু চৎলিবসি চৎলোইদবনি। অসিগুম্বা স্বজাতিগী অমাঙবা অমস্তুং অরাংপা শরক্ক খরদংদা ওইরবস্তু মেনবা ঙমগদ্রা খঙ্গত্তুনা লাইরিক মচা অসিনা ব্রাহৌদোক ওইত্তুনা ইজবনি। ইং শোক ১৯৪০ দা “চিঙ্গাক্কা লায়য়েংবা” কৌবা লাইরিক মচা অমা ইজখি। মত্তুদা মপুং ফাহৌ-দবা অমস্তুং অরান অশোয় কয়া চুমথোকচত্তুনা হন্দক্কী অসিদা শরক্ক অনি থোক্না ইজরি। ইং শোক ১৯৩৬ তা Neurasthania কৌবা শিংলিগী তমথিরবা লায়না অমা ঐঙোন্দা নাখি। ঐগী ওঝা শ্রীযুক্ত শগোলশেম ইন্দ্রমণিসিংনা চিঙ্গাক্কী মরম অমস্তুং অতৈ অাচরুপোথিগী নিয়মগী মঙাল খরা খঙহনখিবদগী লায়না অত্তু

কোকখি। নারিংগি মতমদা ঐনা থিজিল্লখিবা চিঞ্জাক্কী অহুম্বা বা অসি Mc. Carrison গী Diet অমসুং মহাত্মা গান্ধীগী Guide to Health অহুম্বা Late Dr. L. N. Choudhuri, L. M. S. কী Ideal Diet and Rejuvinator, অমসুং ঐগী লায়েংগী গুরু Dr Sarma, K. Laksman গী Practical Nature Cure ক্লৌবা লাইরিকশিংদগী খোমজন্দুনা লাইরিক মসি অসি লেংজবনি। মরম অসিনা মথক্তা হায়জখিবা গুরুজন পুম্নমক অসিদা মতম চুপ্পদা শ্রদ্ধা ভক্তি কচ্ছরি। তোল্লবা ঐনা হোংনজবা অসিনা থবদংদা, ওইরবসু চিঞ্জাক্কী মরমদা লম জিংবা ঙম্নবদি হোংনবগী মহৈ য়াম্লে হায়না নীংজগনি।

—অইবা

চিঞ্জাক

(চিঞ্জাকী মথল)

অতিয়া, নুংশিৎ, মৈশা, ঈশিং অমস্তুং লৈপাক মরু ওইবা মচাক মঙা অসিনা তিমহনা ঐখোয়না চানরিবা চিঞ্জাক পুম্নমক অসি ওইহল্লকপগুম চিঞ্জাক মথল কয়ানা হকচাংগী মচাক ওইরক্লি-মনি। মশানা তাজবা, অচুম্বা চিঞ্জাকপু অচাবা চাংদা চারগা হকচাং ফগংনবগী নিয়ম ইল্লবদি অশেংবা ঈ ওইহনবা ঙমই। ঈনা হকচাংগী মরু ওইবা মচাক ওইবনা ঈতবু শেংহনবা ঙম্নবদি নাদ-য়েক্তনা হকচাং শেংনা লৈবা ঙমগনি। চিঞ্জাকী মরম মুম্না খঙলবা পণ্ডিতশিংনা চিঞ্জাকপু মথল তরুক থোক্লা খায়দোক্লি।

মাহুদি :— (১) চনাংগী জাং (Carbohydrate)
(২) প্রোটিনগী জাং (Protein)
(৩) মহাওগী জাং (Fat)
(৪) থুমগী জাং (Mineral Salts)
(৫) (Vitamins)
(৬) ঈশিং —

চিঞ্জাক অয়াম্বদা মথকী মচাকশিং অসি অথোই-অহেন নাইনা য়াওবা ঙাক্তনি। তৌইঙুমস্তুং করি করিগুম্বা চিঞ্জাক্তা ইত্তঙুনা য়াওদবস্তু য়াওই। মথোয় থুদিংমক্তা হকচাংদা মতৌ করম্না ফামবগে হায়বহ মখাদা মথং-মথং ওইনা ইরি।

চনাংগী জাৎ
(Carbohydrate)

কার্ব্বন, হাইড্রোজেন অমসুং ওক্সিজেন মচাক মখল অহুম অসি তিন্নরগা চনাংগী জাৎ অসি ওইরকই। চনাংগী জাৎ অসি মখল অনি শুই:— চিনি অশোবা, চিনি, চুহিমচিংবা ঙশেংবা চিনিগী কাওলুপ অমা অমসুং চাক, আলু, পাল, য়ামগী তল-নচিংবা চনাংনা নম্না য়াওবা কাওলুপ অমা। কাওলুপ অসিনি চীন্দগী তিনগা তিন্নরগা চাকথাওদগী থোরকপা পেৎক্রিক জুইস কৌবা রসায়নিকী মহী (পাচকরস) কা তিন্নরগা অমুস্বা ওন্নি। মখল অনিমক থৌওং অমতা ওইনা শোই।

চনাংগী জাৎ অসিনা হকচাংদা মৈশা পোকহল্লি অমসুং থবক শৌমবা পাঙ্গল পী। হকচাংগী কায়াংশিংগী থবক্তা মতেং পাংই, প্রোটিনগী অরাংপা কয়াস্তু মসিনা মেনখৎলি অদুগা চিঙ্গাক অসি রাংলগা হকচাংগী মহাও হেন্নগন্দুনা হকচাং লুমথৈ অমসুং থশোয় শোল্লকই। হকচাং লেও-খোংপদা থুনা রাগল্লি। ঈশিং পুকচৎ, তুমদবা, হকচাং চিক-খোৎপনচিংবা লায়নামা নাগল্লি। থৌওং অমতা ওইদুনসু চিনিগী জাৎ অসি য়াম্না চায়গা চনাংগী শরক্তা রাংনা চাদুনা অরাংপা মেনখৎহনবা য়াদে। অংম্বনা হেনবা চিনিগুম্বনা হেন্না চারবদি ভুন্নবগী ভুংদা অশীনবা এসিড ওন্দুনা থিন্নাকী — (Liver) মথৌ নীংথিনা পাওখোকহনবা - ওমদাগুম্বা থোক্না অয়াম্বা পোক্লিবনি।

চাক, গেহুগী য়াম, লফোই, আলু, পান, চিনি অশৌবা, অঙাঙবা, হয়াই, হৈকক্, চানানচিংবা চনাংগী জাৎ (Carbohy-drate) অসিদা মরাঙকায়না চনাং য়াওই। করম্বা চিঞ্জাক্তা চামগী হিংদা কয়া য়াম্না য়াওবগে হায়বহ্ অরোইবা লামায়দা য়েংলগা খঙবা ঙমগনি।

চনাং চিনি য়াওবা মরু-মরাংশিং অসিদা পীক্রবা কুয়োমস্ন য়োমশিন্দুনা লৈ। মরম অহুনা চনাংশিং অসিস্ন চামথোক্তুনা পাক হেক মাঙখিদে! থোংলগা অমস্নং তৌংলগা পোপথোক্রকুনা চাউ-থোক্লকই। থোংলবদি চনাংগী পীক্রবা শরুক (cell) শিং অহু পুল্লপ লৈরম্বদগী থুগাইরকপনি। মথোয়বু কাজিন্দুনা অমস্নং য়োম-শিন্দুনা লৈরিবা মশিং অহুদি ভুগা ঙমদে। মরু মরাংদদা মতুনা অতৈ মহৈ মরোং মনা-মশিংদা য়াওরিবা মশিং (cellulose) অসি তুমরবস্ন থিঁবোং-থিরিন শেংদোকপদা য়াম্না তেংবাংবনা চিঞ্জাক্তা মথোয়গী শরুক থরা য়াওরিবসিস্ন শিংলবী মহৌশাগী থুংশেগনি।

ঐথোয়না চারীবা চনাংগী শরুক অসিনা তিনগা তিন্নরগা চাকথাওদগী তারকপদা চিনিগী শরুক ওল্লি হায়রে। চাকথাওদগী অমুক লাক্তুনা কিয়াক্তা গ্লিকোজেন হায়বা মগক অমা ওন্দুনা লৈ। ঐথোয়বা নৌম্বা-খোংপী "থোঙ-খুং" লেং-ওংপদা, খোয় হোন্দোক-হোজিন্দা, তোংগী তিংথোক-তিংশিনদা গ্লিকোজেন রাংলগা কিয়াক্তা চঙহুনা লৈরিবা শরুক অহুনা তোংদা অরাংপা হাপচিল্লি। খুমিং খুদিংগী চঙগদবা চাংগী ঐথোয়না গ্লিকোজেন

অসি হেন্না চায়বদি মহাওগী মশক ওইহনা হকচাং নোয়খোক্লকই। চনাংগী জাৎ অসিবু অমুক শক্তক কয়ামুক থোক্লা খায়রি। মাহৃদি: চনাং, (Starch) মশিং (Cellulose) গ্লুকোজ, চিনি (Cane-sugar) হৈ-চিনি (Fructose) নচিংবা।

প্রোটিনগী জাৎ
(Protein)

কার্ব্বন, হাইড্রোজেন, ওক্সিজেন অমস্তুং নাইট্রোজেন মচাক মখল মরী অসিনা নমনা শেম্বনি। খাইদোক্লহনা য়েংবদা কন্ধুক (sulpher) অমস্তুং ফসফরাস (phosphorus) গী শক্তক খরদি য়াওই।

প্রোটিন্না হকচাংদা কাম্নবদি— হকচাং কায়াংশিংগী অরাংপা মেনশনবা, মখল-মখা অয়াম্বা রস থোকহনবা, হকচাংগী তোং শাগৎপা অমস্তুং হকচাংদা মৈশা, ময়াই পীহনা থবক তৌনবা পাঙ্গল পী। হকচাংগী শাগৎননবা মচাক পীবগী মনুংদা প্রোটিন্না খ্বাইদগী ইহেন হেল্লি।

মহৌশানা শা, ঙা, মরক্তমদগী কংবা প্রোটিন্না অতৈ পাম্বী-দগী কংবদগী মগুণ হেল্লি। ভৌইগুম্বস্তুং অতেকপা মনা-মশিং অমস্তুং হরাইনচিংবা নিরামিষকী চিজাক্তা মরাওকায়না চিঞ্জাক মখল অসি য়াওরি।

শা-ঙাগী শক্তক ওইবা প্রোটিনগী শক্তক অসি ছুয়বা হোংনবদা ভিটামিন এ, বি, সি, অসিমচিংবদগী মতেং কংই।

কাঞ্জবী

চিঞ্জাক

ভিটামিনগী রাদি অরোইরা লামায়দা য়েংবিয়ু) মরম অহুনা ভিটামিন য়াওবা মনা-মশিংগা চামিন্নবা য়াম্না কায়ে।

প্রোটিন য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাকী মনুংদা হুং হরাই অসি চামগী মনুংদা ৪৩ অহুগা অতৈ হরাইনা ২২ দগী ২৮ ফাওবনি। হরাইগী মনুংদা মুগা অমসুং মুসুরিনা অথোইবনি। ভা (ভাক্রা, শরেং, ভাত্তিগ্রচিংবা) না ২০ দগী ২২ অহুগা শানা ১৯—২৩ য়াওই। শনগী মনুংদা হেন্না অমসুং হামেংগী শানা খ্বাইদগী হেল্লি। প্রোটিন অসিসু অমুক শরুক কয়ামকুম থোক্লা খায়রি। মহৈদি শঙ্গোমদুগী মুংবনা কেসেন (Casein), শাদগী ফংবনা মাইওসিন (Myosin), এলবিউমিন-না মরুম অমসুং মনা-মশিং মহৈ-মরোংদগী ফংই।

(Gluten & Legumin)

গ্লুটেন — মনা-মশিং অমসুং মহৈ-মরোংদগী ফংই।

গেলটিন (Gelatine) নাইট্রোজেন্না হেন্না য়াওবা প্রোটিন মখল অমনি। মসিং অসিদি অতৈদগী তোপ্পা। এলবিউমিন্না গেলটিনগা চামিন্নরবদি এলবিউমিনগী চাংতানা চাবদি অরকপহ মচাক অসিনা মেনথৎলি। গেলটিম অসিদি লাইহো অদুগা নচিংবা লায়নাদা পাজবা কায়ে।

মহাও
(Fat)

মথেক মহাও অমস্থুং থাওগী কাওলুপ অসিদি কার্বোহাইড্রেট চনাংগী শরুক্তা য়াওরিবা মচাকশিং অমুগা অমত্তনি। হায়রদি কার্বোন, হাইড্রোজেন অমস্থুং ওক্সিজেন মচাক অহুম অসিগী মনুংদা মহাওনা হাইড্রোজেনগী শরুক্তা হেন্না য়াওই। মরম অসিনা চনাংগী শরুক্তগী মহাওনা শরুক ২½ হেন্না মৈশা পীবা ঙমই। মহাওনা প্রোটিনগী অরাংপা শরুক কয়ামরুম কোকহল্লি। মহাওগী শরুক য়াংপদা য়াং কংথৈ অমস্থুং হকচাং কায়াংকী থবকস্থু শোল্লি; মরম অদুনা হকচাং শোৎথে। থোইদোক-হেন্দোক্লা থোপ কংলক্তে। মহাওগী জাৎ অসিনা মরু ওইনা হকচাংগী মৈশা শাদোং, শিংলিগী থবক ভৌনবগী পাঙ্গল পী। হেন্না শীজিন্নরগা মহাওগী শরুক হেন্দুনা হকচাংদগী নমথিবা হুমাং থোকহল্লি। ঐখোয়না মহৌশাগী শীজিন্নরিবা চিঙাক চাক, হবাই অমস্থুং মনা-মশিংগী এপ্লাংদা থোইনা হেন্না মহাওগী শরুক য়াওদে। চাক্তা চামগী হিংদা ১'৬ অহুগা হবাইদা মুং হবাইদ নত্তনা চামগী মনুংদা ৫ গ্রোম য়াওই। মুং হবাইদি— চামগী হিংদা ২০ গ্রোম য়াওই।

নৈপাক হবাই, বাদাম, হঙাম থাও, ঘি, মাখন, থেরুমদা মহাও কায়না য়াওল্লি। কয়াদা কয়া য়াওবা হায়বহু অরোইবা লায়ামদা য়েংবিউ।

(অকবা চিঙাকা অশেংবা হিথাকি)

থুমগী জাৎ

(Mineral Salts)

মীওইবগী হকচাংদা থুমগী জাৎ অসি পাউণ্ড ৭ হায়বদি সের ৩/০ য়োম লৈ। হায়প্রিবা চাং অসিগী শরূক তরূক খোকপগী শরূক মঙাদি শরূদা লৈ। ঐখোয়না চিঙ্লাক্তগী থুমগী জাৎ অসি য়াৎলবদি শিবা কাওবা য়ানা হকচাং অসি মায়কই! চাউয়াক্লা থুমগী জাৎ অসি হকচাংগী শরূক চামগী ২৫ দি হকচাংদা লৈগদবনি। থুমগী জাৎ অসিনা হকচাংগী মখল-মখা অয়াম্বা হকচাংগী মশীং শেমগৎলি অমস্থুং মখোয়বু মশা কনা থমই; মখল-মখা অয়াম্বা ভুমবগী য়স খোকহন্দুনা অচাপোৎ ভুমহনবদা মতেং পাংই। ঊগী অশীনবা কোকহন্দুনা অয়াকপগী শরূক য়োকথংলি। অসিদা মতমা খোঙ-খুৎনচিংবা হকচাংগী শরূক, হকচাং মনুংদগী যন্ত্রশিং অমস্থুং ভোংনচিংবগী থবক্তা মতেং পাংই। থম্মোয়না তপ্পা অমস্থুং ঊগী ঊচেৎ খবোম্বীগী কিয়াক ঊশিং য়াকমদগী থবক্তা থুমগী জাৎ অসিনা অয়াম্বা মকমদা মতেং পাংই।

মীওইবগী হকচাং অসি মৈ থাদোক্লগা কংবা ঊৎ অদু ভোঙান-ভোঙান য়াবমথৈ থাইদোকপদা (analysis) তৌবদা মথাগী পোৎলমশিং অসি ইউনাইটেড ষ্টেট আমেরিকাগী বুলে- টিন নম্বর ১৪২ গী মতুংইন্না লেপ্পী। মফুদি :—

চীঙাক

ওক্সিজেন (Oxygen)	৬৫.০০	চামগী হিংদা
কার্বোন (Carbon)	১৮.০০	
হাইড্রোজেন (Hydrogen)	১০.০০	
নাইট্রোজেন (Nytrogen)	৩.০০	
কেলসিয়ম (Calcium)	২.০০	
সোডিয়ম (Sodium)	০.১৫	
মেগনিসিয়ম (Magnesium)	০.০৫	
আইরন (Iron)	০.০৪	
ফসফরস (Phosphorus)	১.০০	
সলফার (Sulpher)	০.২৫	
ক্লোরাইন (Clorine)	০.১৫	
পোটাসিয়ম (Potasium)	০.৩৫	

অসিবা মতমদা আইওডিন, ক্লোরাইন, সিলিকন, এলুমিনিয়ম জিঙ্ক, কোপার, মেগনিজ মখোইবা চাং য়াম্না থীক্লা মাওনি। মখোয়গী হায়গ্রিবা খুমগী খাং। অসি অকোই-অহেক নাইনা হকচাংদা কায়রবসু খোইনা হেন্না থাংগী অকসুং চঙগদকা অহুদি— মখোই শানা য়াম্না চাহন্নীংবা অমা পোকহল্লকই। ; অদুগা পুরকপা মতমদা কেলসিয়ম চঙগদবা মতমদা চেম্নবাক, ওাহ্নক-নচিংবা চানিংলকই। শরু, ইরোইনা থম্ব লৈবা লৈপুংদা চঙহনা মরেনা লেকপ-নচিংবসি মরম্ন, অসিদগীনি।

মথক্তা হায়খ্রিবা ওমশিং অসি মীওইবনা থনিদগী পোকপা ধাতু-নচিংবদগী তংহনা শেমহনা মশক নাইনা পুথোক্নগা হকচাং

কগংকনি হায়হুনা হিদাক লাংথক্তা মকরধ্বজ, লোহভস্ম, রৌপ্য-ভস্ম চিংবা ডাক্তর কবিরাজগী হিদাক্তা য়াওবা, মীওইবগী রাখল-শেন্না মশিং অসিদগী মহৌশাগী ওইবা চিঙ্গাক, মনা-মশিং হৈ-রাদা ঈশ্বরগী খুংশেমদা য়াওহল্লকপনা শরূক লিশিং হেন্না ফৈ। মরমদি কনিদা পোকপা মবুক ফত্তবা, শেল পাম্বা লল্লোনবা নীনা ঈশ্বরগী ভক্তবা বাখল অদু য়োৌবা ঙম্ৱগনি হায়বসি ওইথোক্তবনি। মরম অসিনা মহৌশা লাইরেম্বীনা শীক্ষবা অফবা চিঙ্গাক্তা য়াওরবা থুমশিং অদুদা চাদনা হকচাং শেংহনগদবনি। ঙসমখৈ লল্লোন-প্লোং ওইরবা, ধাতু-নচিংবদগী শেন্না মশিং অদু হকচাংদা তিন্দে হায়না লেপ্তুনা থাদোক্কদবনি।

ক্যালসিয়ম।

(Calcium)

ক্যালসিয়মগী চপচাবা শব্দ অর্থদি শুনু হায়না হন্দোকপস্ত য়াই। শুনু অসি মীওইবগী হকচাংদা চামগী হীংদা শরূক অনি-য়োমদি লৈ। মম ভাং অসিদি শরূ. য়া শাগংপদা অমস্তুং চেংশলহনবদা চঙবা মচাক অমনি অমস্তুং তোং. শিংলিগী থবক্তা তেংবাংই। মসি য়াংলগনা শরূ-শয়াং শোনবা, য়া ফংলক্তনা থম্মোয়, থবোম্বীনচিংবা শোল্লক্তনা হক্কারনচিংবা লায়না পোক্লকই। চিঙ্গাক্তা শুনুগী শরূক অসি য়াংলবদি অঙাং ময়া না হৌদে অমস্তুং লোক চেল্লি। হকচাংগী ঈদা শুনু য়াংলবদি ঈ-হাপ্থবা অমস্তুং ঈ-ওবা-নচিংবা লায়না নাগল্লি।

মহৌশানা ক্যালসিয়মদি—শঙ্গোম, কিসমিস, খজিং, খাবক, পেংবা, য়েন্দেম, য়েরুমদা য়াম্না য়াওই। থোইদিং, তিন্হেলো-চনমঃ জীরা-নচিংবা মরু-মরাংদা চামাথোকপগী শরুক মরিদগী শরুক অমা ফাওবা য়াওই। এঙ্গাং থোংবদা হান্নগী মহি অতু হৈদোক-খ্রবদি হান্নবা এঙ্গাংদা য়াওরম্বা ক্যালসিয়মগী শরুকশিং অতু মাঙখি।

ঐখোয়না কা চাবদা য়াওরিবা শুনু অসিদগীসু ক্যালসিয়ম অসি শরুক খরদি ফংই। মী অমনা নোংমদা ক্যালসিয়ম অসি গ্রাম '৫ রোম চাদিং তৌই মরম অদুনা চৎথ্রিবা অসিদগী খরা হেন্না চাগদবনি।

ফসফরাস
(Phosphorus)

মীওইবগী হকচাংদা ফসফরাস অসি পাউণ্ড ২ রোম লৈ হায়না লেপ্লে। অদুগা পাউণ্ড ২ অসিনা মী ২০০ রোমদা পীজবদা মথায় থাগনি হায়রৈ। চিঙ্গাকী মরমদা মুন্না থিজল্লম্বা স্যার ম্যাক ক্যারিসন্না মীওইবগী, জীবনি কোষ খুদিংদা লৈ হায়না হায়রম্মী।

মচাক অসি রাংলবদি জীবনী কোষ (cell) শিং অসি মশীং য়ামথোকহনবা ঙমদে। মচাক অসিদি শরু, শিংলি অমসুং থোপ্পা লৈ। মরম অদুনা ফসফরাস রাংলগা কাউগনবা, কোক ঙাওগনবা, হকচাং চোকথবা, শিংলি ফত্তবা, শরু-শয়াং তেকপদা শোজনবা থীল্লি।

[illegible] ঃ— হকচাং নোয়-পেলহল্লি, শরূ শাগংলি, ঈগী অংাকপা যোকখত্তুনা ঈ শেংহল্লি। থোইদোক-হেন্দোক্লা, হন্রাই, আখরোট, পেস্তা, বাদাম, লৈপাকহন্রাই, থোইদিং, য়ুবী, শঙ্গোম, ঙতিন্নচিংবা ঙা, হামেং মকোক, য়েক্রুম মমুংনচিংবদা য়াওই।

নোংমদা মশা ফরিদা মী অমগী ফসফরাসকী শরূক অসি গ্রাম ১°৫ চঙই। ঃপী মবূক কংবী অমস্তুং অপীকপা অঙাংশিংদা চাং অসিদগী স্থ হেন্না পীজগদবনি।

য়োৎকী জাৎ

(Iron)

ঈগী মরু-ওইবা মচাক অমনি। চারিবা চিঙ্গাকপু চাকথেক্লুনা তুমহনবদা (Oxydization) দা য়াম্না তেংবাংবা পোং অমনি। মচাক অসি ন্রাংলগা ঈ কংশনবা (anaemia) থম্মোয় শোনবনচিংবা লায়নানা নাগল্লি ; কূচু তাইফেং তারকই অমস্তুং ওক্সিজেন লৌশনবদা মতেং পাংবা মরম্না আইরন অসি ন্রাংলগা হকচাং শোইহ্নি)।

মন্নিচৎপা মনা-মশিং :— পালংশাক, পেরুক, নুংশিহিদাক, হঙ্গাম, তিহেল্লৌ-চনম, যদিগোম, য়াইঙং, য়েক্রুম মমুৎ, কিসমিস, মঙ্গে, কমলা চম্প্রানচিংবা হৈ-ন্রা, চানা, মুগনচিংবা হন্রাইদা অথোই-অহেন নাইনা য়াওই।

চিঙ্গাকী মরমদা মুন্না খঙলবা ডাক্তরশিংনা চাং য়াম্না মুন্না য়েংলগা অস্তুম্না লেপ্লি মতুদি—খনিদগী ফংবা য়োত্তগী শেন্না

লোহভস্মনচিংবা খুংশেমগী য়োক্তি ঈদা তিনবা ওমদহনা হকচাংদা কুইনা লৈরগা অনাবা পোকহল্লকই। মরমহনা ওহনখ য়োক্তগী শেম্বা হিদাক থাদোক্লগা চিঙাক্তা য়াওবা যোং চাগদবনি।

সোদিয়ম

(Sodium)

ঈবু য়াকহন্দুনা থদা ঙম জাং অমনি। অদুগা চাবা তুমদবদগী থোকপা পুকী লায়না অয়াম্বদা যাম্না কান্নে। হকচাং চীকখোংপা, ঈশিং মরিদা নাবা লায়নাদ, সোডিয়ম অসি য়াওবা পোং চারগা ফৈ। তৌইগুমসুং মশা ফরি। মীনা চাং হেন্না শীজিন্নরগা হজম শক্তি ব্রাংলকই।

থোইদোক হেন্দোক্লা—সেলেরী, গাজর মুলা, ভেলণ্ড্রি, যুণী, য়েক্রুম মমুং, আলু, খামেন্দা য়াওই।

আইওডিন

(Iodine)

মহাও অমসুং ক্যালসিয়ম য়াওবা পোং চাবদা আইওডিন অসি চঙই। তাং-তাংদা নাবা, চীক-খোংপা, খোঙশাদা নাবা লায়না ফগল্লি।

গেহু, মঙ্গল, কোবি, হবাই উরিগী জাওা য়াওই।

সলফর
(Sulphur)

গন্ধক অসিদি শম, খুজিল, হকচাংগী টিস্যু (Tissue) নচিংবা শাগৎপদা চঙবা মচাক অমনি। মসি ৱাংলবদি মাংবা য়েঁখৎকল্লি অমস্তুং শম পোক হোৌগল্লি।

ফিরাক্কী লায়না পুম্নমক্তা, মাংবা য়েঁখৎপদা গন্ধক য়াওবা পোৎ চারগা কৈ। তিহ্লৌ, গাজর, মুলা, বাঁধাকোবী, ফুল কোবী, য়েরুম, কিসমিস, পালংশাক অসিনি।

পোটাসিয়ম— হাকচাংগী মশাং (Tissue) গী চিংথোক-চিংশিন (Elasticity) গী থবক্তা চঙই। অমস্তুং ফিরাক থম্মোয়গী থবক কনখৎহল্লি।

গাজর, মঙ্গ্যা, আলু, ঙানচিংবদা অথোই-অহেন নাইনা য়াওরি।

মেগ্নাসিয়ম (Magnesium)— শিংলি, থোপ শোকপা ফহল্লি। উনশা কল্লি। হকচাংগী মরুম চুমথোকই।

খেজুর, দ্রাক্ষা, কমলা, থৈবোং, বর্লি, য়েরুম, হামেং মখোমদ মরাঙ কায়না য়াওই।

কোপার — (Copper)— কোরিগী থুম ঈ অঙাঙবা শান্নবা, জিবনী কোষ শাবদা চঙই। ঈ কংশনবা ফহল্লি।

বাদাম, থরোই, হৈ অকংবা, ঙা, মরুগী জাং হায়বদি মঙ্গ্যা, আলু, পালংচিংবা অমস্তুং লাকোইদা য়াওই।

সিলিকম—(Cilicum)—য়া কহল্লি, ডাবগী শক্তি হেলহল্লি টিস্যু কগৎহল্লি অমসুং মিং লংখৎহল্লি।

ম্যাগ্নিজ—(Magnese)—খোম খোকহল্লি, নীংশিংনবা পাঙ্গল কলহল্লি; কন্না কহল্লি। চহী অহুমদগীনা চহী মঙা কাওবগী মনুংদা অঙাংগী মশা শাগৎপদা মরুওইনা চঙবা মগাক অমনি। শা, ঙাগী কিরাক, শামুম, চোইদবা চেঙ, মরু-মরাং, য়েরুম, কোম্প্রেক তুজোম্বী, মুংশিহিদাক্লচিংবদা য়াওই।

মথক্তা হায়খিবা থুমগী জাং অসি মনা-মশিং অতেকপা, এঙ্গাং-নাপী মহৈ-মরোংদা অথোই-অহেন নাইনা য়াওবা ঙাক্তনি অমসুং এঙ্গাং-নাপী মহৈ-মরোংগী মকুদা য়াম্না য়াওগল্লি। মকু খোক্তুনা অমদি মপ্রাম য়াওহন্দ্রবদি—থুমশিং অসি মাঙগল্লি। মরম অহুনা ঙম্বমখৈ হৈ-রা, মনা-মশিং অসি খোক্লিংঙৈদা নীংথিনা চামথোকদকনি। খোকপা লোইরগা চাম্রবদি থুমগী মগুণ মাঙই। থোংবদসু থুম মাঙই— অহানবা হাপচিনবা মহী অহুনা এঙ্গাংগী মহী অহুম ওইহনগদবনি। মীতৈগী ইরোনবা— থৌগল্লোনদা থনোইবদা অহানবা মহী হন্দোকপহ থুমগী জাং মখৈ মাঙলবনি।

চিঙ্গাক হিদাক্লা ওইহল্লু, হিদাক্তি চিঙ্গাক্লা ওইগনি।

(হিপোক্রেটস্)

ভিটামিন
(Vitamins)

চিঙাক্তা মহোৈশানা তোঙাবা খাইদোকপা য়াদনা চিঙাকী ময়াই (খাদ্য প্রাণ) ওইনা য়াওহনা খোইদোকপা শক্তি অমনা পুন্সি, হকচাংবু য়োকখংপা, মখোয় বাংলগা অকবা চিঙাক ওইহনস্নু অমসুং চাং নাইনা চাহনস্নু হকচাং ফগংহনবা ঙমদবা অমসুং, হকচাংদা লায়না পোক্লকপা, মহৌশা লাইরেংইনা পীবা চিঙাকী থবায়বু বৈজ্ঞানিকশিংনা ভিটামিন (Vitamin) হায়না খোল্লি।

ভিটামিন অসি গুণগী মতুং ইন্না শরূক মঙা থোক্লা খাইদোকই। মহৃদি :—এ, বি, সি, ডি, অমসুং ই। ফাওরবা চিঙাকী ভত্ত খঙলবা সায় য়বাট ম্যাক্যারিনা ভিটামিনশিং অসিনা হকচাংগী অতোপ-অতোপ্পা যন্ত্রশিংগী থবক্তা কায়বহ্ তোঙান-তোঙান পুখোক্লী। মহৃদি :—

ভিটামিন 'এ'না —মিৎ, খবোংগী, চাকথাও অমসুং খিবোংখিন্নিদা কায়বা।

ভিটামিন 'বি'—খোপ, শিংলিশিং, তোং, তোংশা, খীবিদা কায়ৈ।

ভিটামিন 'সি'—ঈদা

ভিটামিন 'ডি'— শরূদা

ভিটামিন 'ই'-কপী কহাদি অমসুং অঙাং পোক্লবা পাজল পী।

ভিটামিন পুয়মক, মনা-মপিং, হৈংবা, পাবী ওইবা চিঙাক্তগী

ফংই। ভিটামিন ডি-না মুংশাদগী ফংবা ঙমই। অদুগা ভিটামিনশিং অসিস্থু মচুগী মতুং ইন্না খেন্নবা তাকই।

ভিটামিন 'এ'-নাপু

শা-ঙাগী মহাও, শঙ্গোম, মাখন, য়েরুম মমুৎনচিংবা, ঙাগী থাও, লফোই-নচিংবা মচু নাপু শাবা পোত্তা য়াওগল্লি।

ভিটামিন—'বি'+'ই'—ঙৌনা ঙাঙবা পোত্তা।

চোইদবা-চেঙ, গেহু, বর্লি চানা-নচিংবদা।

ভিটামিন 'সি'—অশংবা হৈ-না মনা-মশিংদা।

অশংবা মচুগী মনা-মশিং-পালংশাক, বাঁধাকবি, মূলা, হঙ্গাম পেরুকচিংবা।

ভিটামিন পুম্নমক অসি পুম্নমক তিম্নরগা মীওইবগী হকচাং কগৎনবা তৌই। পান্থীগী মশাদা মুংশানা য়ৈবদা রসায়নিকী অঙকপা থবক্তগী ভিটামিন পুম্নমক পান্থীনা মশাদা লৌশনবা ঙমই। তৌইগুম্বস্থুং থরায়পানবা জীবদি পান্থীগুম্না ভিটামিন 'ডি' মতুনা অতৈদি মপান্দগী লৌবা ঙমদে। মরম অদুনা হাকথেংননা লৌত্রবস্থু, কোইথোক্লা মনা-মশিং মহৈ-মরোং চারগা ফংবা ঙমই। ভিটামিনশিং অসি হকচাং কায়াৎ অতৈদা নৈরুবস্থু কিরাক্তনা থায়দগী হেন্না য়াম্না লৈ।

[illegible] ভিটামিনগী মরম অমনা ভিটামিনশিং অনিস্থু [illegible] মহাও মত্রগা [illegible] ভিটামিন

এ, ডি, ই-দি মহাও ওইবা পোত্তা অহুগা ভিটামিন ই সি-না ঈশিংদা শোদোকপা ঙম্মী। মরম অসিনা মথক্কী কাণ্ডলুপ অসিনা শঙ্গোম, মাখন, কোডলিভর অইল, মনা-মশিং মহাও য়াম্না য়াওবা পোত্তা কংই। অহুগা অকোনবগী কাণ্ডলুপ অসিনা সাইট্রস হৈ—চম্প্রা, কমলা, আলু, থাবেন অশিনবমচিংবা ঈশিংগী শরুক য়াম্না য়াওবদা কংই।

থাঙ্গশেংবমক্তি বিজ্ঞাপনদা হাপ্পিবা লম্লোনবগী অচাপোৎ অমম্বুং হিদাক্তা ভিটামিন য়াম্না য়াওই হায়রবস্থ মহৌশাগী ওইবা অশেংবা অচাপোত্তা য়াওবনা য়াম্না হেল্লি। মরমমহুনা ঙম্ব-মঃথদি ভিটামিনগীদমক্তা মুংশানা নীংথিনা য়ৈরবা মমুন্ কারবা অমম্বুং ভগ-ভগৎ তেঁক্লবা অচাপোৎ থম্মুনা চাগদবনি। অহুগা ভিটামিনশিং অসিদি য়াম্না কুইনা থোং-থাক্লবদি মাঙখি। থোই-দোক হেন্দোক্লা ভিটামিন 'সি' থোংবদা থুনা মাঙগল্লি। মরম অহুনা তুম্বা ঙমদবা শক্তি লৈরবদি অভেকপা চাবনা হেন্না কৈ।

ভিটামিন 'এ'

।

চকচাং কপংহনবা, য়াং কংশনবা, যক্ষ্মা, টায়ফয়েড, নিউ-মোনিয়ানচিংবা লায়নাশিংদগী ঙাকথোক্লবা শক্তি অসি ভিটামিন এ-দা লৈ। অসিদা মক্তনা মিৎ কক্তবা মিংকী লায়না থুদিংদা, অমম্বুং ঈ, ঈশিংগী লায়নাদা ভিটামিন এ, য়াওবা পোৎ চারগা য়াম্না থনা কপংলি।

ভিটামিন 'এ' য়াওবা পোৎ অসি ৱাংনা চারগা য়াং কংশল্লকপা, চানীং-থক্লীংদবা, মিৎ, থবোক্সী, ঈশিং মক্সিগী লায়না নাগল্লি। মুপীগী মচা পোক্লবা শক্তি মাঙজকই। চিকেৎ-চিকেৎ মাংবা, অলাহাও ফাইবা, লমহুল, এরম্ভুংমিহৎবচিংবা লায়নাজা নাম্নর অমস্নুং অতোপ্পা লায়নাসা হকচাংদা চঙলকপদা শক্তি ৱাংলকই। মসিদি মৈশা কন্নবদি থোং-গ্রাকপদ, খোইনা মাঙদে।

হ্যালিবাট থাও, কোডলিভর ওইল, শঙ্গোম, য়েক্রম, মাখন-নচিংবনা অমস্নুং অৱাথবী কিসমিস, ন্যাসপতি, বাদাম, পেস্তা, লৈপাকহৱাই, চুগজাক্লচিংবদা মরাঙ কাংনা য়াওই। চনাং, গেহুগী য়াম, বাঁধাকবী, পালং শাক, চানা মতোমচিংবদস্নু অথোই-অহেন নাইনা য়াওই, শাদদি ইয়াও য়াওদে হায়বস্নু য়াই।

ভিটামিন —'বি'

বি-দি মখল অনিথোক্লা খাইদোকই 'বি' (১) 'বি' (২) বেরি-বেরি লায়না ঙাকথোকপা অমস্নুং শিংলি চাউথোকপা ফইল্লি। থস্মোয়, ফিয়াক, অমস্নুং তুম্নবা যন্ত্র, ঈশিং মক্সি, ফগংহল্লি। মাংবা মুংঙাইনবা, হকচাংদগী ফগুবা মচাক পুথোকপদা অমস্নুং তুম্নবগী পাঙ্গল হেনগৎহনবদা চঙবা মচাক অমনি। ৱাংলগনা চাকথাউ থিবোং-থিৱিন শোল্লকপা, চাবা তুমদবা, শিংলি, থস্মোয় শোকপনচিংবা লায়না লাকল্লি। মীয়োনবী মুপীদা ভিটামিন 'বি' অসি ৱাংনা পীরবদি মমা-মচামক বেরি-বেরি লায়নাজা মাগল্লি। অশিনবা, পোৎ থাক্লনা থোংবদা ভিটামিন 'বি' অসি খোইনা মাঙদে, ভোইঙবস্নুং কয়িঙবা অয়াকপা থাক্লনা থোংনবসি মাঙলল্লি—

ভিটামিন 'বি' —(২) না ৱাংলগা লাইথু, অচৌবা, অঙৈ উনশাগী লায়না. কংশিনবা, থোপ কঙৱা, মিত্তা চোদোং লৈবনচিংবা লায়নানা নাগল্লি।

ভিটামিন 'সি'

ভিটামিন 'সি' অসিদি ভিটামিন পুম্নমক্তগী খ্বায়দগী হেন্না কান্নবা মথল অমনি। ঈ শেংদোকপদাঅমস্তুং অতোপ্পা ভিটামিনগী থবক পাঙথোকপদা, থিবোং-থিৱিনবু নীংথিজনা থম্বদা মপা লৈতে। মথক্কী অসিদা নত্তনা নিউমোনিয়া, হুপিং কফ, হক্মু-নচিংবা লায়নাদা য়াম্না কান্নবা মচাক অমনি। য়াৱি-য়াখোং নাবা ফ্লান্জিনচিংবা উনশাগী লায়নাদা অমস্তুং ঈশিং য়াকম্নচিংবা লায়নাদা য়াম্না কানহল্লি।

চম্প্রা, কমলা, হৈগ্রু, আঙুর, কিহোম, অৱাথবী, পুংদোল, কিসমিস, য়ুবী অশংবনাচংবা হৈদা মৱাঙ কায়না য়াওই। মনা-মশিংগী মহুংদা থামেনশিনবা, কোবী, বিট, মুলা, ভিজ্লো, চনম, আলু অঙাঙবা, মোরোক অভেকপা, পালংশাক, ফদিগোম, মেথিনচিংবা অথোই-অহেন নাইনা য়াওই।

চেঙ. গেহগী য়াম, হৱাইদদি ভিটামিন 'সি' অসি ইৱাওবু য়াওদে হায়বা য়াই।

হৈনা হৈজিং কাৱকপা মতমদা ভিটামিন 'সি' অসি মৱাঙ কায়না হৈদা লৈরকই। মীয়োল্লিঙৈ অমস্তুং মৈনীং কুম্নিঙৈদা ভিটামিন 'সি' অসি য়াম্না চুহই, মরম অহনা ভিটামিন 'সি' য়াওবা পোৎ মৱাঙ কায়না চাগদবনি।

'সি' অসি য়াংনা চায়বদি --ক্যালসিয়মগী থবক পল্লি, ময়মচুনা শরূ, য়া, য়ারিদগী ঈ ভাবা, য়ারি পোম্বা, খোয় অমথিবা, কুচু ভায়বা, চানীং-থক্লীংদবনচিংবা লায়না ওইরকই। অঙাংশিংগী চাবা তুমদবা, মিং নাবা, চিকেং-চিকেং মাংবা লায়নানা নাগল্লি।

ভিটামিন —ডি

শরূ-শযাং, য়া কংলক্তবা, য়াং কংশিনবা, থবোম্বী শোকপা অঙাংশিংগী শরূগী লায়না, অঙাংগী য়া হৌবা থিনবা, শিংলি শোনবা, লায়না পুমমক অসি ডাংথোকই।

ভিটামিন 'ডি' অসি য়াংলবদি শরূ-শয়াং নাবা, তুম্বা য়াদবা, ভাং-ভাং অসি শোনবা, মাংবা য়ৈথংপা, ঈ থাংলক্তবা থবোম্বীগী লায়নানচিংবা অয়াম্বা লায়না পোক্লকই।

ভিটামিন 'ডি' অসিদি চিঙ্গাক্তগীদ নক্তনা মুংশানা হকচাংদা য়ৈরগা হকচাংগী মহাওশিং অসি শোদোক্লগা মুংশাদগী কংহোই।

ডা অমসুং অতৈ জীবগী কিয়াক্তা ভিটামিন এ, বি, সি, ডি, অসি মরাও কায়না লৈ। ময়ম অহুনা কোডলিভর ওইল, ঙা অতৈগী থাউ অমদি মাখন, শজোয়চিংবদা ভিটামিন 'ডি' য়াওই। য়েরুম মমুৎ, অতৈ মরুমদসু ভিটামিন 'ডি' য়াওরি। মমা-মশিং অতৈদসু অথোই-অহেন নাইনা য়াওবা ডাক্তনি।

ভিটামিন-ই

'ই' অসিনা কম্বী কহল্লি, কুচ্ নীংথিহল্লি অমস্তুং মুপীগী থোম অমস্তুং অণ্ডাং পোক্লবা পাঙ্গল পী, মৈশাদা ভিটামিন 'ই' মাওদে। চুগজাক, গেহু, মুগ, অঙ্কুর, গাজর, স্রেকম মমুৎ, শঙ্গোম অনৌবনচিংবদা য়াওই।

মথক্তা হায়খ্রিবা ভিটামিনশিং অসিদা নত্তনা অতৈ য়াম্না পুথোক্লি। তৌইশুমস্তুং মখোয়গী কান্নবা তশেংনা পুথোকপদি ওমগ্রি।

অয়াক-অশিনগী চাং

(Acid-Basic-Balance)

অকবা চিঙ্গাকপু চাং নাইনা মতমচানা চারগা চারিবা পোং অহ্ নীংথিনা তুমহল্লগা হকচাংগী ঈ অশেংবা শাগংলিবনি।

ঐখোয়না চারিবা চিঙ্গাক তুম্বদা অশিনবা (Acid) থোকই। থোক্লিবা এসিড অসিগী চাং অহ্ চপ চানা থম্বা ওয়বা হায়বদি অশিনবগী শরুক্তা হেন্না লৈতনবা অয়াকপগী শরুক চণ্ডই।

ঈগী মহাওদি তংহ্না য়েংবদা অয়াকপগী শরুক্তা নমই। বৈজ্ঞানিকী রসায়নিক পরিক্ষাদা ঈদা এসিডকী শরুক্তা অমা ওইরগা অয়াকপা (Alakalies) গী শরুক্তা ৮ নি হায়না লেপ্পী। চাং অসি কায়রগা ঈশিং য়াকম, থক্তা হাইগংপা এসিডোসিস, লাইহৌনচিংবা লায়নানা নায়কই।

চাওরাক্লা শঙ্গোম, মরা-মশিং, মহে-মরোং অতেকপানা মন্না অমস্তুং অতৈ অতোপ্পা চিঙ্গাকপী শরুক মরি হেন্না চারবদি অশিবগী

শরুক্কা হেনবা ওমদে। মহৌশানা অশিনবা চন্দ্রা, কমলা, কিহোম-বল্লিংবা পোৎশিং অসিনা হকচাংদা অশিনবগী শরুক হেঙ্গৎহনগনি হায়বা খোইদোকপা মরম লৈতে অমস্তুং অয়াকপা প্রোৎসু হকচাংদা অয়াকপা হেঙ্গৎহনগনি হায়বা য়াদে। মরমদি হৈন্বা মনা-মশিংদা য়াওরিবা অশিনবগী শরুক অদুদা পোটাস অমস্তুং সোডা-নাচংবা অসি এসিড থুম ওইনা য়াওদুনা লৈ। এসিডশিং অদু তুম্বদা ওক্লিজেম্না চাকথেকপ্রগা পোটাস ১সুং সোডানচিংবা ঈদা অয়াকপা হাপচিনগদবা শরুক অদু লৈহৌই। মতম কুইনা এসিডকী শরুক হেন্না লৈরবদি উনশা কংলক্তে, য়াও কংলকই অমস্তুং লু-তাং চীক্লকই। অসিগুম্বা এসিডনা হেনবা লায়নানা নাবা মীদদি শরুক ১০০ অয়াকপগী শরুক ওইগদবা পোৎ খল্লুনা চাগদবনি।

মরম মুন্না থিজিল্লুরবা চিঙ্গাকী তত্ত্ব খঙবা পণ্ডিতশিংনা চাক, ডল, সাগু, বার্লি, টিনি অতোওবা চনাংগী শরুক্কা য়াম্বা পোৎশিং অসি এসিড তাক্তা ওইবনা শা, তাস্নু এসিডকী শরুক য়াম্না য়াওবনা পোৎশক অনি অসি তিন্নহুনা চাবা কত্তে হায়বসি লেপ্লে।

ডাক্তর এইচ, মেনকেলনা অচাপোক্তা য়াওবা মিনরেল সল্টশিং অসিগী মরক্তা করম করম্বনা এসিড অমস্তুং বেসিকনো হায়বহ পুথোক্লি। মহুদি :-

এসিডকী জাৎ— সলফার, ফসফরাস, সিলিকা, ক্লোরিন, ফ্লোরিন, আইডিন, আর্সনিক অমস্তুং ব্রোসাই।

আলকেলিজগী জাৎ—পোটাস, সোডা, কেলসিয়ম, আইরন, এলমিয়া, কোপায়মচিংবা।

ছানা লোৌথোকপ্রবা মহী (থোল), বোয়োই, বাদাম, আথ-য়োট নত্তবা হৈ ; মমা-মশিংগী জাংজা পালংশাক, সেলেরি, পেরুক, বাঁধাকবী, ফুল-কবীমচিংবা হরাইগী মচুংদা মুপ হায়রিবা অচাপোৎশিং অসি আলকেলিজ য়াওবা চাক্তনি।

শা, ঙা, য়েরুম, পাউরুটি, বিস্কুট, ঘী থাওজা তাউরবা পোৎ, যু, চা, কোফি, আচারনচিংবসি এসিড ওইহনবা চিঞ্জাক্নি।

চিঞ্জাক মথলগী চাং

স্যার রবার্ট ম্যাকক্যারিসন কৌবা চিঞ্জাকী মরমদা থিজনবা ডাক্তর অমনা ভারত্তা চানরিবা চিঞ্জাক মথল ময়াম অসি উচি কয়ামরুম্বু শরূক তরেং থোক্লা থাইদোক্লগা তোপ্প-তোপ্পা পীজহনা য়েংখি। চাং য়েংখ্রিবৈ মমাওদা উচিশিং অতুগী মশাশিংদু চাংচং অমতা ওইনা কয়ম্মী অমসুং লুম্বা ওন্দুনা য়েংলম্মী। মুমিং ৮০ নিগী মতুংদা য়েংবদা পঞ্জাবী শিখশিংগী চিঞ্জাক চাবা কাওলুপ অহুনা চামগী হিংদা ৭০ পাঠান চিঞ্জাক পীজবা কাওলুপ অহুনা চামগী হিংদা ৫৭, বাঙ্গালীগী চিঞ্জাক চাবনা ৩৩ অমসুং মাদ্রাজীগী চিঞ্জাক চাবনা শরূক ২৩ লুম্বা হেনগৎলম্মী।

শিখশিংগী চিঞ্জাক চাবা কাওলুপ অহুনা মশা-মউ কবা মচুং শেংবা থাইদগী হেল্লম্মী। বাঙ্গালী অমসুং মাদ্রাজীগী চিঞ্জাক চাবা কাওলুপ অহুনা থাইদগী মশা কৎলমম্মে। মসিগী মরম মুমা থিজলুবদা পঞ্জাবীশিংগী চিঞ্জাক্তা প্রোটিন, মহাও মিনরেল সল্ট (থুমগী জাৎ) ভাইটামিন য়াম্না য়াওরম্বা অমদি বাঙ্গালী অমসুং

মাদ্রাজীগীনা য়ায়া য়াংনা য়াওয়য়া ওইয়য়ে। পঞ্জাবী শিখশিংনা য়ায়া মশা-মঊ কবা অমস্তুং য়াং-চাউয়মলিবশিং অসি ময়ম অসিদগীনি হায়না লেপখি। য়বার্ট ম্যাকক্যারিসনা য়েংগ্রিবা চাং অসিদা মণিপুরগী চিঞ্জাক অয়াম্বা মফমদা মাময়দি—বাঙ্গালী অমস্তুং মাদ্রাজীগনি হায়না লৌবা য়াই। ময়মদি—বাঙ্গালীশিংনা মরু ওইনা চাবদি চাক, ডা, হরাই অমস্তুং মনা-মশিংগী এঙ্গাং—অসিনি। মাদ্রাজীস্তু অদু মঙাই। শায়েপ ফায়বা নিপা প্রোটিনগী শরুক আউন্স ২ হায়বদি ছটাক অময়োম মহাওগী শরুক্কা আউন্স ২ য়োম চনাংগী শরুক্কা ছটাক ৬ য়োম, কেলসিয়ম গ্রাম ৫, ফয়ফরাস ১·৫ গ্রাম, আইয়ন গ্রাম ·০১৫ য়োম, ভিটামিন এ-না ইউনিট ৩০০০, বি ৯০০০, সি-না ৩০ —৫০ ফাওবা, 'ডি' য়ামলিবমখৈ চাবা কায়ে। মুপীদদি চাং খবা ভারবস্তু য়াই। তৌইগুম্বস্তুং গর্ভ পুবা মতমদা অমস্তুং মচা পীক্লিডৈদা মথক্তা হায়রিবা চাং অসি চপচানা চাবা কায়গনি। অদুগা ইনখৎলক্লিবা অঙাংদদি চাওখৎলকপগা লোয়ননা চাং মখং-মখং হেঙ্গৎনা পীজগদবনি।

চারিবা চিঞ্জাক্কা থাঙ্গেশেংনা হকচাংগী মৈশা পী হায়বসি বিজ্ঞানা য়ারবস্তু হুজিক্কী পণ্ডিতশিংনা য়ানয়ক্রে, ময়মদি :—চিঞ্জাক্কা শীং ওইয়গা জীবনীশক্তিগী মৈনা চাক্কুনা মৈশা হেঙ্গৎপনি হায়না লেপ্পয়ে। অদুম ওইনমক হকচাংগী মৈশা ওন্নবা চাং অমা ক্যালরি (Calorie) হায়না খোন্দুনা শীজিন্নরি। ঈশিং সের অমবু ডিগ্রী অমা হেন্না শাগৎহনবদা চঙইবা মৈশাগী চাং অদুবু ক্যালরি অমনি। মতৌ অস্তুয়া ঘী, থাওগী জাং তোলা অমা চুমদা ক্যালরি ১০৫ থোকই অদুগা চেং তোলা অমা চুমবা

ক্যালরি ৪৭ অমসুং প্রোটিন তোলা অমা তুম্বদা ক্যালরি ৪৭ থোকহল্লি। চাং কয়ামরুম য়েংলবগী তুংদা ভারতবাসীশিংগীদমক্তা নোংমদা ক্যালরি ২৪০০ দগী ৩৪০০ ফাওবা থোক্লবা চিঙ্গাক চাগদবদি হায়না লেপ্লি।

মণিপুরীগী চিঙ্গাক্তি চাকী শরুক্তা হেন্না চায়, ঙা অমসুং ঘী-থাওদি চাং য়াম্না তাই। অতুগা মনা-মশিংগী শরুক্তা করি-গুম্বদসু মরাঙ কায়না চাবা য়াওবা উই। চাকী শরুক্তা খরা তাইল্লগা মনা-মশিং প্রোটিন, মহাওগী শরুক্তা খরা অমসুং হৈ-রা, শঙ্গোমগী শরুক খরা হেঙ্গংনা চারবদি, অপুম-অশাগী শরুক পুমথা থাদোক্লবদি মণিপুরদি মশা-মঙ ফবা জাতি অমা ওইহনবা য়াগনি।

তোয়না শীজিন্নবা চিঙ্গাকশিং

চাক—পৃথিবীদা লৈরিবা মীওইবগী জাতিগী তখায় অমদগী হেন্না চাক্লা নম্না চাহনা হিংই। আসাম, বাঙ্গালা, বোম্বে, মাদ্রাজ, ব্রহ্মা, চিন, জাপানচিংবা চাক চাবা কাঙবুনি। ঐখোয় মণিপুরগীসু চা-থক্লবরা হায়না হংনবা মতমদা "চাক চারব্রা" হায়না হংনেরি। মরম অতুনা ইহান হানবদা চাকী গুণাগুণ থিকম থোকই।

চিঙ্গাকী মরম খঙলবা পণ্ডিতশিংনা আতানা চেঙদগী মগুণ য়াম্না হেন্না লৈ হায়না থাগংনৈ। তৌইগুমসুং খৃঃ ১৯৪০, জানুয়ারীদা ফমখিবা ভারতীয় বিজ্ঞান পরিষদতা চেঙনা আতাদগী

ঈশ্বরনা মৈ ওইহুনা জীবগী হকচাংদা লৈ। —গীতা

কন্নিমক্তা তোঙ্গদে হায়না লেপ্লখি। অচুম্নদি ওইরগা চোইথোকপ্রবা অমস্তুং চৌবোন চিথোকপ্রবা চাক্তি ভিটামিন মাঙবদ নত্তনা ক্যালসিয়ম ৭০, আইরন ৫০, ফসফরাস ২০, প্রোটিনগী শক্তক ৫ চামগী হিংদা মাঙখি। মরম পুন্নমক্তা চনাংনা-চেঙ জাং পুন্নমক্তগী মগুণ লৈবা অমস্তুং হকচাং ফবা ইহেন হেল্লি। উফাদি ভিটামিন 'বি' মাঙখিবা মরম্না থোইনা মগুণ লৈতে। চোইদবা চেঙ (চনাং) চেঙগী মতোন চোংলকদবা শক্তক (Germ) য়াওরিবা চাকী মনুংদা মথাগী পোৎশিং অসি য়াওই হায়রুনা লেপ্লে। মাচুদি :—

ঈশিং —	১৩'১	চামগী	হিংদা
প্রোটিন—	৭'৮	,,	,,
মহাও—	'৮	,,	,,
চনাংগী শক্তক—	৭০'৫	,,	,,
মশীং —	৬'৮	,,	,,
থাতুগী—	১'০	,,	,,

কলগী চেঙ, পয়লা নম্বর হায়রিবা জাং অহুদদি মথক্কী মচাক ময়াম অসি য়াম্না ভাথনা য়াওই। তৌনা চোইরবা চেঙদি চেঙগী কুয়োমদা থাতব লবণ (Mineral Salts) অমস্তুং ভিটামিনগী শক্তক মাঙহনখিবদা নত্তনা চাবদা হকচাংদস্থ বেরি বেরি–নচিংবা অমস্তুং শিংলি শোনবগী লায়না নাম্নকুনা হকচাংস্থ -মাঙই। রিকেট (অঙাংগী শক্তগী লায়না) স্কার্ভি (ঈ শেংদণা জাবা উনশাগী ফত্তবা লাযনা) হকচাং শোয়থোক চাউথোকপা

অমস্তুং ফিরাক্কী মথল-মথা অয়াম্বা লায়নানা নারকই। অসিদা মন্তুনা মহৌশা অশীনবা ওনবা চিঙ্গাক্লিনা চোইহুনা মঙুণ পুম্নমক অসি মাঙহনপ্রবদি হকচাংদা অশীনবা কাহন্দুনা ভুমদবা ঈতোম, অথিন-অরেং মাংবা য়েথংপনচিংবা লায়না ভগ্না তগ্না পোকহল্লি। অসি য়োনা ফত্তুনা থাদয়রবা পোংশক অসিদি অয়াম্বনা চানৈ অতুগা মথক্কী লায়নাশিং অসি মীপুম খুদিংমক তৌরিবা করিগীনো হায়না হংবিনীংলহন্নু য়াই। চিংনবা কোক্নবা মরম খরদং হায়জগে —অৱাংপা শক্লক অতু অতৈ এয়াং মনা-মশিং, ডাঁ চাক্না মেরশনবদগী ওইরম্নু য়াই। তৌইণ্ডম্নুং শেংনা চোইথোক্নবা চেঙদগী চোইদবা চমাংনা য়াম্না হেন্না কৈ হায়ব-সিদি থাজবিয়ু। কৌগী মশাদা মৱোল মরি থোক্না লৈ। অহাম্বদা য়াই, অতুগী মথংদা চেঙগী কুয়োম নাপু মানবা শক্লক অহুদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল সোল্টস য়াওহুনা লৈ। অহমতবা মৱোল অতুদা মহাওগী শক্লক (মীতৈলোন্দা মরেক) পুম্নমক লৈ। মরিগুবা ইরোই লোইবা শক্লক অতুদা চনাংগী শক্লক অসি লৈ। অসিদ নত্তুনা চেঙগী চেংমিং কৌবা মতোনগী থক্তিকুং কুংশিনবা অতুদা তোঙাম্না মগুনা মহিক্কুম য়াওরিবা মৱোল অতুদা প্রোটিন (হনাগী জাং) অমসুং ধাতব লবণ অমসুং ভিটামিন য়াওরি। মরম অসিনা চেঙবু চোইদনা চমাং ওইনা থোংলগা চোবোন হৈদোক্তনা থোংলবদি অতৈ আতামচিংবা চিঙ্গাক্কী করিমতা মঙুণ ভাদে হায়থসি থাজবিগদবনি।

চেঙদি চহি অমা ফানা লিয়রবা চেঙমা চাবদা মতীক চায়রবনি। শুংশিং-মুংশা চঙদবা কৈদা (কোত্তা) অমসুং বোরাদা

হাপ্তুনা লীরবা কৌদি মশুণ য়াম্না মাঙই। অরাংবা, নুংশিং-নুংশা চঙবা কৈদা য়োংনা ফম্পাক হাহ্নুনা গুন্দু মকুপ খরা চাইহ্নুনা থম্নবদি ফোগী মশুণ থোইনা মাংদে, ফৌজুম ফৌহাম-মচিংবমন্থু থোইনা চাদে।

চাকনা নম্না চাবসি থবক কন্না শুবা ওন্নবস্থু চাক ঙাক্তা চাবদি মপুংফাবা চিঙ্গাক নত্তে। মথক্তা উচ্চশ্রিবা চাং অসিদগী খঙবিরো মাহুদি :—চাক্তা প্রোটিন অমস্থুং মহাওগী জাং অসি য়াম্না তোম্না য়াওই। মরম অতুনা অরাংপা মেনখংনবা য়াওবা প্রোটিন ঙা, হরাই, মনা-মশিং, শঙ্গোমনচিংবা অমস্থুং মহাও য়াওবা চিঙ্গাক অতৈস্থু মরাঙ কায়না য়াওহনগদবনি। অহু নত্তহ্নুনা এঙ্গাং খজিক্তুংগা অমেৎপগা ঙা অকংবা খরগনা পুক থম্নবা হোৎনরবদি —ফিরাক ফত্তবা, ঈশিং পুকচং অমস্থুং অশীনবা কাবনচিংবা পুক্তা লায়নানা মাগল্লি।

ঙা

ঙাসি মীতৈগী অথোইবা এঙ্গাং অহাওবা পুম্নমক্কগী হাওজনা চাজরবা চিঙ্গাক্নি। য়ুহারাবদা "চাক-ঙা! চাক-ঙা।" হায়হ্নুনা লাউবনা "চাক হোঙলো ঙা হোঙলো" হায়নরিবনি। ইমুংগী মম্না ওইবীনা কৈথেল কুম্নকপদা মচা মশূনা "ইমা কয়ি ঙা লৈরকই। হংনৈ। ঙাতবু হেনবা ওম্নবদি লম্বোইবা লায়রে হায়নরিবনি ঙা অতেকপা থোংলবমক্তদা চাকলুক মচিদা ঙারো হাপত্রবদি নিংঙাই চাউবা, চিলহাও থিবা নিপা-নুপীদি চাক, মপুক থল্লিবনি

ঙা থোংবা অহূদগী হেন্দোক্কনা অমেৎপা হায়রদুনা ঙারি-ঙাতাই চানরিবনি। মরম অসিনা ঙাগীস্থু চাক্কী মথংদা মরু ওইবা চিঙাক ওইরি।

শা-ঙাদা অফবা প্রোটিন অমস্থুং ভিটামিন এ-গী শরূক য়াওরি। ভিটামিন বি-দি শা-ঙাদা ইয়াও য়াওদে হায়বা য়াই। শাদগী ঙানা থুনা তুম্বা হেল্লি। তৌইঙুরস্থুং ঙা তগৎ-তগৎ তেকপা নপ্রবদি ঙাগী মঙুশ মাঙই। অপুম্বা ঙা চাবদি হু চাবনি। ঙাদি য়াম্না কিগনবা জীবনি। মখোয়বু ফাবদা অমস্থুং হাংলমদাইদা অকিবা পোক্কনা মশাদা হু অমা কায়। মরমদুনা অশিবা ঙানা য়াম্না থুনা পুমথ অমস্থুং মনম নমথিরকই। করি করিগুম্বা ঙাদি মরুম কোকপা মতমদা হু কায়। ঙাক্রানচিংবা মচী পানবা ঙাগী মচী পানফম অদুদা হু জাং অমা লৈ। মরম অসিনা ঙা চাদবা য়াদদুনা ঙা চাবা ভায়রবদি অতেকপা ঙা অদু মচী, মশীং অমস্থুং মবুক নীংখিন লোৌথোক্কনা শেম্লগা ঈশিং অশাবদা চামথোক্লবগী তুংদা অমুক অনিয়ক্তং ঈশিংদা ত্রোং ত্রোং শৌহল্লগা হান্নগী মহী অদু হৈদোকপ্রবদি— ফত্তবা মরেক-মহাও অমস্থুং হুগী শরূক মথৈহু মাঙখি। অহূদগী মনা-মশিং মসলানচিংবা হাপ্তুনা অনৌবা মহী হাপ্তুনা থোংবনা অশেংবা হকচাং ফবা য়াবা প্রোটিন ফংই। য়ামা ঙানতিন, থক্তিংনচিংবা ঙাগী মকোক্তা ফসফরিক এসিড, ল্যাসিথিন-নচিংবগী শরূক য়াওবনা শিংলি কগ্যৎহল্লি অমস্থুং কল্পী ফহল্লি। ঙাগী ফিয়াক, থোপ, কিভনি-নচিংবদা হকচাংগী কাম-শদবা শরূক য়াম্না য়াওরি। ঙাগী ফিয়াক্তা য়াওবা মহাওদা

ভিটামিন্ 'এ' অমসুং ভি-দি হকচাং নোয়-পেলহল্লি অমসুং মিৎ, য়া, শরক ফহল্লি। তৌইগুনসং তুম্বা ভমজ্রবদি মাংবা ৱৈথংলি অমসুং পুক্তা পুমথহনা লৈবনা পুক্কী লায়না অয়াম্বা পোকহল্লি। ভা চাবা তারবদি মনা-মশিংগী শরক ময়াম কায়না চাম্বিরগদবনি।

অকংবা অমসুং অপুম্বা ভাদি হকচাংদা ফনবদি থশীজ্রে। মদা অশীনবা হেনগৎহন্নুনা হকচাংগী ইন্দ্রিয় পুম্নমকপু শোম্বহল্লি। ভাম্রি-ভাতাই, হেন্তাক চাবা মীগী ময়া ফবা হৌনদে অমসুং শেংদবা চিঞাকশিং অসিগী মচাক্তা ফিয়াক য়ৌরকপা মতমদা ফিয়াক শোকহন্নুনা ফিয়াকী ৎবক জুগোৎ চাহন্দে। ময়ম অহুনা অপুম-অশা চাবসি ঐখোয়না মখোয়বু চাবা নত্তে মখোয়না ঐখোয়গী হকচাং চাম্রিবনি। মখোয়দগী কাম্নবগী শরক ইফং ফংজ্রবা তামসিক আহার, বুদ্ধি, লৌশিং, পগুহনবা ইশাদা অতনবা পোকপা ফজ্রবা চিঞাক্নি। অপুম্বা ভাম্রি-ভাতাইদি মীগী চিঞাক নত্তে। তীল, কাও, হলগী চিঞাক্নি। ময়মহুনা শা-ভাদগীম্মু শিংবা হেল্লি হায়হুনা চাওথোকচরিবা মী ঐখোয়না তীল-কাও, হলনা চাগদবা চিঞাক চাবা ইচুম চুমদবা বানি।

হয়াইগী জাৎ

হয়াইদা প্রোটিন, মহাও, চনাংগী শরক অমসুং পেটিলি, লাইহিম, ফসফরাসমচিংবা থুমগী জাৎ ময়াম কায়না বংই।

(অপুম-অশা চাহুনা পুকপু মোংফম ওইহনগনু)

তৌইগুম্বসুং অয়াম্বা হৱাইদি তুম্বা ৱাগল্লী। হৱাই সেয় অমনা মী ১০ কেম্বা চাবা ওকনৈ। হৱাইদগী কংবা প্রোটিনগা শা, ঙা, শঙ্গোমদগী কংবগা মগুণ মান্নদে। মুগ মুম্বুরীদগী কংবা প্রোটিনবু (Phaseolin) ক্যাল্‌শীওলীন, চানা অমসুং মঙ্গলদগী কংবনা লেগুমিন (Legumin) কৌই। হৱাইদগী মশীংগী শরুক (Cellulose) য়াম্না য়াওবা মরম্না হৱাইগী শরুকা প্রোটিন অমসুং চমাংগী শরুক অহু পুনা তুম্বা ঙমদ্রিবনি। অদুম ওইনমক ঙা চাদবা অমদি মশা শোনবা মীশীদমক্তদি মুগ, মুম্বুরী, অরহড়গী মুস চাবা কান্নে।

মুস শেম্বা তাৱবদি— হৱাইগী মকু লোথোক্লগা তকথায়্ৱগনি। পুং তরায়োম অতকপা হৱাইহু ঈশিংদা তীংহনা থম্গনি। অদুগী তুংদা পুং মরি-মঙা থোংগদবনি। অদুগী মতুংদা থুম থরদং হাপ্তনা চাগদবনি। চাবা তুমগন্দবা অমসুং কোক য়াম্না শীঙ্গিন্নবা মীদদি— হৱাই অসি ইকং কত্তে। থাদোকপা কৈ। তুম্ববু ঙম্লবদি ঙা চাদবা কাঙবুগীদি প্রোটিনগী শরুক ইকং কংদবা নত্তে। মুংহৱাই অমসুং উরীদি মহাও অমসুং প্রোটিনগী শরুক মৱাঙ কায়না য়াওই।

মনা-মশিংগী ক্লাং।

মনা-মশিংদা প্রোটিন অমসুং চনাংগী ক্লাং মহাওগী শরুক থোইনা য়াওয়ে। তৌইগুম্বসুং হকচাং নোয়-পেনবা থবক্তা য়াম্না তেংবাংই। শা, ঙা, অতৈ চিঙ্গাকশিং চাবদা হকচাংদা

এসিডকী শরূক শোকহল্লি। মনা-মশিংদগী থোয়কপা অয়াকপা শরূক্কা হায়ব্রিবা এসিড অশীনবা শরূক অ২ খল চানা থম্মী। মনা-মশিংগী মশীংগী শরূক্তি তুমদবা মরম্না থরিন্দা শেং-দোক্লবা থবক তৌই। ভিটামিন, মিনরেল সল্ট য়াম্না য়াওবনা মনা-মশিংদা ১০০ গী হিংদা ৮০ দি অশেংবা স্বর্গগী ওইবা ঈশিংগী শরূক য়াওরি। য়াওরিবা ঈশিং অসিমা ডিষ্টিল ৱাটর-সগী হেন্না শেংই। মরম পুন্নমক অসিদগী মনা-মশিংগী ভাই-টামিন, মিনরেল সল্ট অসিনা ঈদা লাযনা তিনবা ঙমই।

আলু :—চামগী হিংদা ৭৪·৯৩ ঈশিং ১·৩৯, প্রোটিন ২০·৮৬ চনাং অমসুং ·৭৬ ৎুম য়াওরি। আলুদা পটাসিয়মগী অয়াকপা মরাঙ কায়না য়াওরি। অদুগা মশীংগী শরূক থোইনা য়াওদে। কার্বোহাইড্রেট য়াম্না য়াওবনা চাক্কী এক্সাং ওইনা চাবদি থোইনা ফজে। ডেনমার্ককী ফাওরবা ডাক্তর হাইণ্ড হাইডনা চাং য়েংবদা —আলু অমসুং মাখন থরগা, ঘী থরগা চারগা হিংহুনা লৈবা ঙমগনি হায়না লেপখি। আলুদা য়াওখিবা ভিটামিন অমসুং মিনরেল সল্টশিং অদু মাঙদনবা থোংবা মতমদা হাম্না নীংথিনা চামথোক্লগা মকু থোক্তনা থোংগনি অমসুং মহী মাঙহল্লোইদবনি।

কোবী :—বাঁধাকবী অমসুং ফুলকবীদা ভিটামিন এ, বি, সি, অমসুং মিনরেল সল্ট মতিক চানা য়াওরি। পুষ্টি বিজ্ঞান খঙলবা ইংরেজ ডাক্তর অনিথক্কা কোবীগী মহিমা "ইনস্থলিন" (Insulin) গী মহুত্তা শীজিন্নবদা ঈশিং পুকচং কৈ হায়না

লেপখি। কোবীদা আইরন, লাইম্, মাগ্নেসিয়া, ফসফরিক এসিড অমসুং আরসেনিক য়াম্না য়াওই।

পালংশাক :—পালংশাকতা আইরন, ভিটামিন এ, বি, সি, য়াম্না য়াওরি। ঈ শেংদোক্নবা মগুণ অমা লৈ।

পেক্লক :— মরী চংপা মনা-মশিংগী মতুংদা মণিপুরদা মরাও কায়না কংবা অমসুং মগুণ লৈবা চিজাক হিদাক্নি। লোক খুবা, মুংশং, গণরিয়া, শারৈ হৌবনচিংবা শিংলি শোকপা লায়নাদা চাবা কারৈ। অকংবগী মনাগী মকুপ্তি অপাং-অবোম, কুষ্ঠিনচিংবা লায়নাদা শীজিনবা কারৈ।

কোং প্রক তুক্তোম্বী :—খোঙ-খুং শাবা, অমসুং কিরাকী লায়না অয়াম্বদা অমসুং ঈশিং য়াকয়চিংবা লায়নাদা য়াম্না কান্নবা মনা-মশিংগী ওইবা হিদাক্নি।

মুংশিহিজাক :— চাবা তুমদবা, পুকথিনবা, অশীনবা কাবা, খোঙহাম্বনচিংবা পুকী লায়নাদা মুংশিহিদাক মথা কৈজনা কারৈ। লোক চেনবা, য়া শোনবনচিংবা লায়নাদা মুংশিহিদাকী মগুণনা মাঙহনবা য়াই। মুংশং, মাংবা য়ৈথংপা, কংখু খুবা কাঙথুদা মুংশিহিদাক কান্নবা হিদাক্নি।

মূলা :—ভিটামিন অমসুং ধাতব লবণ মতিকচাক্না য়াওই। মাংবা য়ৈথংপা, ঈশিংয়াকয়, লমহুল কিরাকী লায়না অমসুং থাগী খোঙচং কায়বা মুপীগী লায়নাদা চাবা কারৈ। মুংশং ঈ ভাবদা মূলাগী মহী শুমহুনা থকপা ঈ ভাবা লেপ্পী।

তোর্বোং :—ঈশিং পোইনবা, ঈশিং পুকচৎ যক্মারবচিংবা কংশিনবা লায়না, মুংশং, পৃক নাবা লায়নাদা চাবা কায়ে। অহুগা মাহিদাক্রচিংবা হু ওইবা হিদাক চাহুনা মশা শোকপা মীদা তোর্বোং পীজবা য়ায়া কায়ে। অয়াম্বা লায়নাদা তোর্বোং চাবা য়াই।

শেবোং :— ঈশিং পোইল্লি। তীনগী লায়না, অরুম লায়হৌদা অমস্থুং মুংশংদা চাবা কানবা এঙাং অমনি!

খোংক্রম :—খোংক্রম অসি যক্মারনচিংবা লায়নাদা অমস্থুং হুকচাং নোয়-পেন্দবা মীদা পীজবা কায়ে হায়না খঙনরক্লে। ঈশিংগী শরুক য়ায়া য়াওবা মরয়া ঈশিংয়াকম অমস্থুং খাতুগী লায়নাদা চাবা কায়ে।

থামেন অশাবা— শরু কত্তবা, তাং-তাং চীকপা, শাবা অমস্থুং ফিরাকী লায়না, মাংবা য়ৈখংপা মুংশংনচিংবদা চাবা কামরবা এঙাং অমনি। ভিটামিন অমস্থুং মিনরেল সল্ট মরাঙ কায়না য়াওরি। খোমখল্লাই চুবা অঙাংদা অমস্থুং এনখুৎমিং খুংবদা শঙোমগা পীজবা কায়ে।

গাজর— ভিটামিন গুনা য়াওই। কসকরাস য়ায়া য়াওবা মরয়া খোপ য়ায়া শীজিনবা মীদা কায়ে গাজর মনানা অমুক হেন্না য়াওই। মুংশং অমস্থুং ঈতোম কায়বা, কম্বী কত্তবা অহুগা মুপী খোম খোক্তবদা চাবা কায়ে।

তিল্লো চমম :— হিদাকী ওইনা য়েংলুরবদি অমস্থং ভিটামিন, ক্যালসিয়মচিংবা হুকচাংদা কামবা মচাক্তি য়ায়া য়াওই।

লোক কংথু. ঈশিংয়াকম, মুংশং, মাংবা য়ৈশংপনচিংবা লায়নাদা শাম্না কাগ্নে। অহুবু মখোয়বু মাঙই হায়নবগী মরমদি হকচাংদা মতামওইনা ময়াই কাহল্লি। ক্যালসিয়ম অমসুং ফসফরাসনচিংবা থুম য়াওবনা হিদাক ওইনা শীজিন্নবদা কান্নদে হায়বদি য়াদে। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রদা মহৌষধ হায়না থোল্লি। শিংলি শোনবা, থোপ শোক্লা নাবা লায়নাদা চাবা কান্নে।

ফাদগোম :—ফদিগোম মনা অনৌবদি কাপগ্রবা মরোই অমনি। থবাক শাবা, যক্ষ্মার —থবোঙ্গী শোকপা, ঈশিংয়াকম-নচিংবদা চাবা কান্নে। নিউমোনিযাদা হিদাক ওইনা শীজিন্নবা য়াই। অতে অকুপ্পা হিদাকী ওইনা কান্নবদি —হিদাকী মঙাল কৌবা লাইরিক্তা য়েংবিয়ু।

হৈ-রা

অয়াম্বা হৈগী মনুংদা চনাংগী শরূক অমসুং প্রোটিনগী শরূক থোইনদি য়াওদে হাযববু চিঞ্জাকী মনুংদা হৈদি মরু ওইবা শরূক অমনি। মরমদি মীওইবগী হকচাং অনা-অয়েক কহনবা শেংদোকদবা মিনরেল সল্ট অমসুং ভিটামিনগী শরূক অয়াম্বদি হৈদগী ফংই। হৈদা য়াওবা কান্নবা মচাকশিং অসিদি অতোপ্পা থম্মিদগী ফংবা অমসুং রসায়নিকী মচাক আর্সেনিক, ফসফরাসনচিংবগা মান্নদে। মরমদি রসায়নিকী মচাকশিং অহুদি চায়গা হু কাহনা মী শিবা কাওবা য়াই।

(মনা-মশিংদি স্বর্গদগী ফংবা শিদহিদাকী থাম্নানি)।

হৈঙ্গা য়াওবা মহৌশাগী ওইবা থমদি ইলায় লায়না। তুম্বা ভুমই অমস্থুং ঈদা তিন্নি। মরম অহূনা। হৈ-য়ানা অতোপ্পা চিঙ্জাক্তগী হেল্লিবনি। মমুন কারবা হৈদি লাইগী পুক্নারি মুমিংনা মতম চঙনা খোংলবনি। মরম অহূনা হৈদি হানন্না ভুম্নবা (Predigested food) চিঙ্জাক্নি। চাবগী মতুংদা হৈ খরা চায়বদি চাম্নিব। পোৎশিং অহূ নীংথিনা তুমহল্লি। হৈ-য়াদা হৈ চিনি Levulose) কৌবা অ্যাম্বগী শক্কক য়াওরি। য়াওরিবা হৈ চিনি অসি ঈশিং পূকচৎ তৌবা মীনা চাবা য়াই। হৈ-য়াদা মখল-মখা অয়াম্বা সাইট্রিক, টাইটারিক অমস্থুং মেলিক এসিডনচিংবা অশীনবগী শক্কক য়াওরি। মখোয় অসিনা তুম্নবগী থবক্তা মতেং পাংই। অশীনবশিং অসি ওক্সিজেনা চাকখেকপ্পগা অয়াকপা ওন্নুনা ঈ শেংদোকই। হৈ-রা চাবদা মকু খোল্লগা ঈশিংদা শেংনা চামখোল্লগ। চাবসি ভিটামিন অমস্থুং মিনরেল সল্ট য়াম্না মাঙই। মরম অহূনা হাম্না নীংথিনা চাম-খোল্লগা কোম। মকু খোত্থুনা ৮.বা ফৈ। হৈদা মহৌশানা এসিড য়াওবমা কোরি, পিথ্রাইমচিংবা থাতুগী পান্নদা হাপ্তুনা চাবা কোঙ্গিং নমই।

হৈনৌ :— হৈনৌদা ভিটামিন 'এ' ময়াম্ভ কায়না অমুক্না 'বি' 'সি' না চাং পীক্না য়াওরি। শঙ্গোমগা লোয়মনা অহূনবা মশীং খেইনা য়াওদবা হৈনৌগা চামিন্নবা হকচাং নোয়-পোল্লি অমস্থুং অখোইবা রসায়ন অমা ওই। ঈশিং পুকচত্তা হৈনৌদি অকুবা হিদাক হৈন্নি। হৈনৌগী মমা অমস্থুং মকু, মক্ত অদি আয়ুর্বেদদা হিদাক ওইনা শীজিন্নে। (হিদাক্কী মতাঙ্গদা য়েংবিয়ু)।

লকোই :— মহৌশা কৌবী লাইরেংশীনা ঋতু থাযদনা পীজরিবা চিঙ্গাক অমনি। নীংথিনা মুল্লবা লকোইদি চাবদা থুনা তুমই। শা-ঙা চাবা মীদদি লকোই অমুতনি। চিঙ্গাক মখলি পুম্নমক অমম্তুং ভিটামিন, থুমগী জাং য়াওবনা লকোই অসি মথন্তা চারবম্ তু চিঙ্গাকী অরাংপা পুম্নমক কংই। শঙ্গোম অনৌবগা লকোইগা তিন্নহনা চারবদি নোয়-পেন্দবা মী থুনা নৌরথংলি। ঐ কায়বা, ঈতোন কায়বনচিংবদা লকোই শীজিন্নব। য়াম্না কায়ে। ক্যালসিয়ম, ম্যাগনিসিয়া, আইরন য়াম্না য়াওবা মরম্না ময়াং কংবা মীনা চাবদা য়াম্না কান্নবা চিঙ্গাক্নি। চাকা নত্রগা চেঙপাক্না চামিন্নবদি মহৌশাগী চনাংগী শরুক য়াম্না য়াওবনা তিন্নবা কত্তে।

অহংথবী—য়াম্না হাওরবা, হকচাংদা কান্নরবা হৈনি। হৈ অসিনা চনাংগী শরুক মহাওবু তুমহল্লি। চাবা তুমদবা, খিন্নাকী লায়না, পুপীগী থাগী খোঙচৎ কায়বনচিংবা লায়নাদা শীজবা য়াম্না কান্নবা চিঙ্গাক অমনি। মুংশং, মাংবা য়েংবৎপদা অমম্তুং পৈ তাবদা অৱাথবী চাং নাইনা চারবদি মথক্কী লায়ন্নাশিং অসি থুনা কগৎহল্লি। তৌইওম্তুং মবুক কংবী মুপীদদি শীজবা কত্তে।

কিহোম্ন - লোক ফুহল্লি, ব্রুশিং পোৎহল্লি, খবরী লায়না পুম্নমক্না কায়ে। কিহোম মহীগা চিজিম্না শীথকপদা থগোকপা নৈ। মঙাংশিংবী জীলগী লায়না অরাম্বদা কিহোম মনাগী মহীগা থোইহিগা চা-চামচ অমমম য়ান্দুনা শীথকপদা য়াম্না

কান্নবা ফংই। তীল ফায়দোকহল্লি। কিহোমদি মযুক রংবী মীদা পীজবা ফত্তে।

কমলা—সাইত্রিক এসিড য়াম্না য়াওই। মিনরেল সল্ট '৫২—'০২৭ ফসফরিক এসিড য়াওই। চাবা তুমদবা, প্রোটিনগী শরক্কা থিরিন্দা অনাবা পোকহল্লবদি কমলা মহী শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে। ভিটামিন স্নুনা য়াওই। ইনথংলকইবা অঙাং-শিংগী মৈ হেলহনবা, মশা ফগংহনবা হৈনি। পুক থিনবা, য়াং কংবা, ঈ শেংদবা, লোক খুলাইনচিংবা, হারা কংখ্রু, যক্ষারদা পীজবা কান্নবা হৈনি। অঙাংগী তীলনা নাবা লায়না অমস্তুং হুপিংকপনচিংবা লায়নাদা কমলা মহী ফরবা হিদাক্নি।

চম্প্রা—সাইত্রিক এসিড অমস্তুং মেলিক এসিড য়াম্না য়াওই। খোরাংবা কোকহনবা হকচাংগী মৈ কলহনবা হে অমনি। অশীনবা কাবা, চাবা তুমদবা, কলেরা, টাইফয়েদ, লোক্কী লায়না পুম্নমক্তা শীজিন্নবদা য়াম্না কান্নবা হিদাক্নি। ভিটামিনদি মরাঙ কায়না য়াওবনা ঈ শেংদোকপদা মপা লৈতে। মাংবা য়ৈখংপা, নুংশং, পুকথিনবা, থিবোং-থিরিন শেংদোকপদা চম্প্রা মহীদি কান্নবা হিদাক্নি। ফিরাক্কী লায়না, হকচাং চীক-খোংপা, ঈশিংয়াকযুচিংবা লায়নাদা চম্প্রামহী শীজিন্নবদি অঙকপা ফংনা কান্নহল্লি।

কফোই—চিনিগী শরক্কা চামদা ১৫ এসিড ৫১ অমস্তুং ট্যানিক এসিড মরাঙকায়না য়াওই। ঈভোল কায়বা অমস্তুং কলেরাদা য়াম্না কান্নে। তৌইগুম্বস্তুং মাংবা য়ৈখংপা লায়নাদদি খোইনা কান্নদে।

য়ুবী—য়ুবী অনৌবগী মহীদি হকচাং নোয়-পেলহল্লি, মাংথোক্লবা শক্তি লৈ, ঈশিং য়াকম অমস্থুং ভীলগী লায়না কোকহল্লি। যক্কার অহানবা হৌগৎলকপদা য়ুবী মহী য়াম্না কাপৈ। চায়া হেনবা ওমদবা মীনা য়ুবী মহী অমস্থুং মভোংনা শেম্বা শঙ্গোম থকপা য়াম্না কান্নৈ। য়ুবী মহীদি পুক্কী লায়না অয়াম্বদা শীজিন্নবা কান্নৈ। য়ুবী অনৌবা মহীদা ঈশিং '৯৭, '১৭, ২ প্রোটিন ৫৭ চনাং '০৯, থুমগী জাং য়াওই। য়ুবী হৈজিং কাবদি মশীং অমস্থুং মহাওগী শক্তক মরাও কায়না য়াওই।

বাদাম—বাদামদি মশীং অমস্থুং মহাও য়াম্না য়াওবা মরম্না থুনা তুমগন্দে। চামগী হিংদা ৬'২, ঈশিং, '২১ প্রোটিন ৪৬'৭ না মহাও ২'৪ না থুমগী জাং অমস্থুং ৬'৫ না মশীংনি। ভিটামিন 'এ' অমস্থুং 'বি' মরাও কায়না য়াওই। ফম্বী, থোপ ফহল্লি, হকচাং নোয়-পেলহল্লি। চনাংগী শক্তক য়ামদবা মরম্না ঈশিং পুকচৎনা নাবা মীদা অমস্থুং অঙাংদা বাদাম ঈশিংদা ভীংলগা ভক্তুনা ঈশিংগা য়ান্দুনা শঙ্গোমগুম শেম্নগা পীজবা য়াম্না কান্নৈ।

লৈপাক হবাই—লৈপাক হবাইদা প্রোটিনগী শক্তক ২৬'৭ য়াওই। মরম অহুনা অয়াম্বা মফমদা শা-ঙাগী মহুৎ শিন্দুনা চাবা য়াই। মহাওগী শক্তকসু মতিক চানা য়াওবনা মণিপুরদদি বাদাম অমস্থুং পেস্তাগী মগুন্তা শীজিন্নবা থুদোং চায় অমস্থুং হোঙই।

কিসমিস—কিসমিসতা গ্লুকোজ, পটাসিয়ম, টারট্রেট য়ায়ম্না য়াওরি। ঈশিং পুকচং নক্তনা অতে লায়না পুম্নমক্তা য়াম্না ক্লাইরে। লোক, মক্সার, হাক্না, ঈ কংশিন্নবা, মমাং কংবা, মাংবা য়ৈশংপা মীদা অমসুং কীরাকী লায়না অয়াম্বদা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নবা হৈনি। হকচাং চীক-খোংপা, কংখু খুবা অনাবদা শীজিনবদা য়াম্না কাইনে। মাইথনু, থুম য়াম্না য়াওবনা লেংদবা ঈ নীংথিনা লেংদোকই অমসুং ঈশিং মরি নীংথিনা শেংদোকই। ঈশিং গ্লাস অমদা কিসমিস ছটাক মথাইমুক পুং ৮ লোম তীংলবদি পোপথোকপা মতমদা অঙ্গুরগী কান্নবনু কংগনি অমসুং মহী অহুনা মাংবা য়ৈথংপা, নুংশংনচিংবা লায়নাদা চাবা কাইনে। মশা নোয়নীংবা মীদি পাউণ্ড অম্না ক্লাওবা শঙ্কোমগা চাক চাত্রিবৈ মমাঙদা চাবা কান্নগনি।

হৈকু—মণিপুরদা হোঙনা ফংবা হৈগী মনুংদা হকচাং কহনবা হৈদি হৈকুনি। হৈকুদা ভিটামিন অমসুং মিনরেল কয়া অথোই-বহেন লাইনা য়াওরি। থম্বোম্বীগী লায়না অমসুং নুংশং, কপী কত্তবা, খোঙহাম্বা, ঈতোল কায়বা, ঈ ওবা, ঈশিং পুকচংপ-নচিংবা লায়না অয়াম্বদা শীজিন্নবা কাইনে। কংখু খুবা, মুক্সার, কাক্সানচিংবা লায়নাদা হৈকু অতেকপগী মহী ড্রাম অমদগী মহুম কাওরগা য়াখনগা চাত্রিনবদি য়াম্না কাইনে। হৈকু মহী, কিসমিস অমসুং পোরহিয়া য়ায়ক্লা লেঙ্গা শর্বং থক্লবদি মথক্লা হায়খিন্না লায়নাশিং অসিদ নক্তনা ঈশিং পৌহলি অমসুং মাংবা য়ৈথংলক্লে,

গণরিয়া, সিফিলিস-নচিংবা লায়নাদসু হৈক্রু মহী অসি য়াম্না কায়ে। হৈজিং ফাৱবা মতমদা হেক্লগা নুংশাদা নীংথিনা কংহল্লগা লীহৃনা মতম কুইনা থম্বা য়াই।

হৈথাংগোক—অমুনবদি খোঙ হাম্বা য়ৈথংপা, পুকথিনবা, ঈতোনফায়বা, পুকী লায়না অয়াম্বা ফহল্লি। নুংশংগী অপোম্বা চাউথংহনবা ঙমদে। অশংবা মৈদা লোৱগা শেম্বা শর্ব্বংতি ফিরাকী লায়না অমসুং ডিস্পেপসিয়া-নচিংবা ফহল্লি। মনা শুবগী মহী লোক অমসুং লায়হৌ ফহল্লি।

ঙৱমবুক—ঈশিংগী শরুক্কা হেন য়াওই। ঈশিংয়াকম লমহুলনগী লায়নাদা শীজিন্নবা কায়ে। ফিরাকী থবক ফংহল্লি। কলেরা অমসুং ঈতোন ফায়ব-নচিংবা লায়নাদা শীজিন্নবা ফত্তে।

জাম—ঈশিং পুকচত্তা কায়দবা হিদাক্নি। কম্বী ফহল্লি, থম্মোয কলহল্লি। পৈ, ফিরাক তাবা, চাবা তুমদবা, ঈ ফায়বা, ঈ ওবা ফহল্লি।

মঙ্গে—চামগী হিংদা শরুক ৯ দি টারটারিক এসিড অহৃগা সাইট্রিক এসিডনা ৮ য়াওই। থুমগী জাত্তা চামগী হিংদা ২.৯ কেলসিয়ম অমসুং আইরন য়াম্না য়াওবা হৈ পুম্নমক্কগী মঙ্গেনা হেল্লি। মসিদা ভিটামিন এ' অমসুং 'সি' য়াওরি।

মাংবা য়ৈথংপা, নুংশং, ঈতোন ফায়বদা, যক্ষ্মার অমসুং হায়া মন্তবা অতৈ লোক্তা শীজিন্নবা কায়ে। মঙ্গেনা হৈ অতৈদগী হেনবা মঙুগ অমদি মতম কুইনা থম্নবগু অমসুং নুংশুদা কুইনা

কৌরবম্নু হামগী মাগী মগুণ পুম্নমক করিন্নিত্তা থাগদে। মজেদা ভিটামিন 'সি' য়াওবনা ডনশা, ঈ শেংদবা লায়না হ্যাত্তিনচিবা ঙাকথোক্লুবা শক্তি লৈ।

শঙ্গোম

চিঙ্গাক্কী মনুংদা মীওইবগী মাইতোম তাকয়কপা মতমদা মপুঙ ফাবা চিঙ্গাক ঙসি ফাওবা থিবা ফংদ্রে। শঙ্গোমদি অৱাংপগী শক্তক থন্না লৈরবম্নু মপুঙ ফানীংচিং তৌবা চিঙ্গাক অমনি হায়না লৌনরে। শঙ্গোমদা থুমগী ক্ষাং থম্না হায়বদি আইরন, কোপরনচিংবা শক্তক থন্না পুমন্নাং রাংক্লি হায়না চাংশ য়েংবদা থঙনরে। তোইগুম্বস্নুং শাম্বেপ ফাম্নবা মীপীদমক্তদি মপুং ফাবা চিঙ্গাক নত্তে হায়বা য়ারোই। উচি মগা কয়ামকুমদা শঙ্গোমদ পীজত্তনা য়েংবদা অহানবদদি পম্নপ-পম্নপ ফগংলায়গা মমৈদদি করিমত্তা কান্নবক্ত গা উগা অত্তুদা শাম্বেপ ফাবগী চিঙ্গাক্কি নত্তে হায়না লেপখি। শঙ্গোমনা মপুঙ ফাব চিঙ্গাক ওইবম্নবদি মশীন্না মচা হিংলিবমথৈদি মথোম থোক্লমগদবনি। মপ্পাগী মখোম্নদি শীক্লিবা মচাগী চাননবগীদমক্তনি। হুজিকমক্তি শঙ্গোমগী মহুৎ শিন্নবা শোৎ অমা লৈত্তে হায়বা য়াই।

অত্তোপ্পা চিঙ্গাক্কী অৱাংপা মেন্নবা পোৎশক্তা শঙ্গোম অমম্নুং মনা-মশিং অত্তেকপা নত্তনা অতৈ চিঙ্গাক থিবা ফংদ্রে।

ফলাহারদি সাত্তিক আহারগী শীংদা চল্লি। — হকচাং ফাগৎপা, পুক্কি তোলোইবা চিঙ্গাক্কি।

মনা-মশিংদগীস্থ অমুক শঙ্গোম্না মগুণ লৈবা কেল্লি। চাউরাক্লা হায়রবদা শঙ্গোমদা চামগী হিংদা প্রোটিন ৩.৫ মহাও ৪০ চনাং চিনিগী মওং ওইনা য়াওরি। শঙ্গোমদা য়াওরিবা মহাও অমস্তুং ছানাগী শরুক অসিদি না হুকচাং শেমগৎ-শাগৎপা ওমই। শঙ্গোমদা ভিটামিন পুম্নমক য়াওই। মরম অদুনা ওম্বথে ভিটামিন অমস্তুং মিনরেল সল্ট মথে মাওদমবা হিংবা চাকসা খ্বাইদগী হেন্না ফৈ। শঙ্গোমবু লীঠুনা থম্বা কমহল্লুনা লীজিন্নে। শঙ্গোমদগী শেন্দা দহিদদি মপানগী মহিক থোইনা চঙবা ওমদে। মবমঠুনা শঙ্গোম লীগে খল্লবদি দহি ওলহল্লুনা থম্বা ফৈ।

শঙ্গোম অমস্তুং দহিদগী শঙ্গোম মপাল, শঙ্গোম মপালদগী মাখন, মাখনদগী ঘী অশেংবা লৌমৈ। শঙ্গোম মাখনদা শঙ্গোম মশা পুম্নমক্কী চামগী হিংদা ৯০ গী ভিটামিন 'এ' য়াওই। মাখম মহী (মাথাদা) চামগী হিংদা ১০ অতৈ ভিটামিনগী শরুক লেমহৌই।

শঙ্গোমদগী ছানা তানগ্রগা লৈহৌবা মহীস্থ মাখন মহীগা মগুণ মাপ্নৈ হায়বা য়াই। ছানা মহী ময়ৌদি শঙ্গোম অদোম্দা চপ্রা মহী শুমজল্লগা ছানাগী শরুক মথে তোঙান্না খাইদোকপা য়াই। ছানা খাহুনা চুমথোক্লগা লেমহৌরিবা মহী অগুদা চিনিগী শরুক চামগী ১০ অঠুগা ভিটামিন 'এ' অমস্তুং মী শাঙহৌবমা অনায়মা ফবা হেনবদা চাবা য়ায়া কায়বা চিঙ্গাক্লি। টাইফয়েড, অরুম, লাইহৌ, থম্মোয় শোনবা, পুক নাবা, কলেরামচিংথা লায়নাদা ছানা মহী অসি পীথকপা য়ায়া কামৈ। থুনা তুম্বা

অমসুং ঈদা লৈবা অনিমক চাং চপ চানা থম্বদা ছানা মহীমুক কাম্নবা চিঞ্জাক কনা তাগুই।

শঙ্গোম অকম্বদি শঙ্গোম অনৌবদগী হেন্না তুম্বা ঋায়। করি করিগুম্বা মকমদা হকচাং চীক-খোৎপা, চাবা তুমদম্‌ মীদা পীজবা কত্তে। শঙ্গোম কমহন্দুনা থম্বদি চকু অমসুং নুংগী পাত্রনা খ্বাইদগী হেন্না কৈ।

শঙ্গোমদগী ইরোই মখোয়া তুম্বা থয়া ঋায়। চাবা তুমগন্দবা, লোক পকপা, মশা নোয়বা অমসুং অনাবা মীদদি ইরোই শঙ্গোম পীজবা কত্তে। ভিটামিন অমসুং মিনরেল সল্টস য়ায়া য়াওত্রবসু অশোনবা অঙাং অমসুং অনাবনা শীজিন্নবদা য়াবদি শঙ্গোমদগীসু হামেং মখোয়া খ্বাইদগী হেন্না কান্নে মরু ওইনা হামেং মখোম অসিদি ময়াং কংবা, মঙ্গার ঽংবা, ফিরাক শোকপা মীনা চাবা কান্নে।

অপীকপা অঙাংদদি মমাগী মখোয়া খ্বাইদগী হেন্না মপুঙ ফাবা চিঞ্জ ক্লি। শঙ্গোম, হামেং মখোম অমসুং বীলাতি খোমদি মমাগী মখোমদগী হেন্না প্রোটিন (ছানাগী শরুক) য়াওই; মরমদুনা থুনা তুম্বা ঙমদে। মমাগী খোম থক্রুবদি হামেং মখোম নত্রগা শঙ্গোমদা ঈশিংগী শরুক থয়া অমসুং খোইহি থয়া য়ান্দুনা পীথকপা কান্নে।

বীলাতি খোমগী মরমদা কৈ কত্তে য়ায়া য়েংনৈ। অশেংব-মক্তি কুইনা লীরবা লপ্লোনপোৎ, মীগী থুংশেমদগী–মহৌশাগী ওইবা খোম, শঙ্গোম, হামেং মখোয়া মগুণ য়ায়া হেল্লি হায়বদি ময়েক্রা ভাজবনি।

ঘী :— মরম অয়াম্বদা করবম্ফু ফিরাক কত্তবা অমসুং চাবা তুমদবা মীদদি করিমত্তা কায়দে। অণ্ডাং, হনুবা, ল্যোকথুংবা, মাংবা য়েখংপা, মুংশং পকপা মীদা ঘী পীজবা কন্তে। শেংদবা অয়ানবা ঘীদি ওষমথৈ থাদোক্কদবনি। ঘী অয়িবা অয়ুর্বেদিকশিংনা শীজিন্নবা হিদাক অমনি।

ছাগৈং মখোমগী থাদি লৌক, বস্মার, চাবা তুমদবা, ময়াং কংবা, মিং মাথা মীদা শীজিন্নবা কায়ে।

থুনা তুম্বা অমসুং ভিটামিন য়াম্না য়াওবা হকচাং নোয়্-পেলহনবা মরম্না মাখম্না শঙ্গোমগী শক্লোন পুম্নমক্কগী থাইদগী হৈন্না কায়ে। শঙ্গোমি ১০০ গী মনুংদা মীথন শরুক ৬ য়োম কংই।

খোইহি

পঞ্চামৃতগী মনুংদা অখোইবা অমৃত ওইরবা খোইহিগী মতুংদি অতকপনি। মাতোম্না লায়না অম্মাখা কোক্লবা শক্তি লৈ। মাওয়িবা শরক। পুক্নাক হরিচিনক অমসুং খোশেল পীবদা অনি শুত্রবা চিত্তাক্লি। অপীকপা অণ্ডাংদগী [illegible] শীজিন্নবা য়াবা চিত্তাক্লি। খোইহিদা য়াওরিবা চিনিগী শরুক অহুদি হয়িংখোইগী মবুক্তা তুম্লক্লবা পোংনি। ময়মহুনা খোইহিদি [illegible]।

শঙ্গোমগী ভগা মচুতাম বৈমবাদি।

ময়াং কংবা, কুষ্ঠী থুংবা, লোক চেনবা, যক্ষ্মার থুংবা, হায়া থুংবা মীদা পীজবা কৈ। মশা নোয়বা মীনা চায়গা ময়াং কংথে অহুগা অকংবনা চায়গা মশা নোয়রকই।

অঙাংগী মাংবা য়েখৎপদা খোইহিঙুম্বা হিদাক লৈতে হায়বা য়াই।

হুপিং কফ-নচিংবা অঙাংগী লায়নাদা তুলসী মনাগী মহী ড্রোপ ২০ গা খোইহি খরগা য়ান্নহুনা পীথকপদা থুনা কৈ। মচিল-মরৈ চাবৎপ' হকচাং মন্নুংদা পোম-তঙবদা খোইহি য়াম্না কামবা হিদাক ওই।

হায়া, কংখু, লোক্কী লায়নাদা ঈশিং অশাবা, খোইহি, চন্দ্রা মহী অহুম অসি য়ান্দুনা শেম্বা সর্বোৎ থকপা য়াম্না কাম্নৈ। হৈ চাবা য়াদবা মফমদা ঈশিং অশাবগা খোইহিগদম্ব পীথকপা কাম্নৈ।

মখল-মখা অয়াম্বা মিৎকী লায়নাদা থম্বালদগী কংবা খোইহি মক্রগা অশেংবা খোইহি মিৎতা হাপ্তুনা শীজিন্নবা য়াম্না কাম্নৈ।

ভিটামিন য়াওব্রবম্ব কম্বী কহনবা হকচাং মন্নুং শেংহনবা চিঞ্জাক অমনি।

মসলা

মসলাগী মন্নুংদা খোইনা হকচাং নোয়-পেলহনবা পোৎশক য়ামদে। অহুম ওইনমক মনম হুংশিবা য়স অমম্নুং য়সায়নিকী

গুগনা খিবোং-খিরিন্দা মুংশিং অমস্তুং হু কাবা কোকহল্লি অমস্তুং চাবা ভুম্নবা মৈ হেঙ্গংহল্লি। অশাবা মসলাদি গুম্বমখৈ ভাথনা চাবা কৈ।

মোরোক :— ক্যাপসেইসিন (capsaicin) অমস্তুং ক্যাপ-সেইসিনটিন (capsaicintin) কৌবা অশাবা মশক অনি অসি য়াওই। করিগুম্বা মফমদা অশাবা মোরোক্না চাবা ভুমদবা রসায়নিক্কী মহী পাচক থোকহল্লি। তৌইগুম্বস্তুং মোরোক য়াম্না চারবদি চাকথাও অমস্তুং খিবোং-খিরিন শাহুনা লায়না পোকই।

থুম :— থুম অসি থাইনদগী চারক্লবা অচাপোংনি। জীবশিংনা মনীং-মখা তৌনা থুম চাবা কংদহুনা থুম য়াওবা লৈপাক লেক্তুনা চানৈ। থুমদা ঈ শেংদোক্লবা অমস্তুং শরূ-শয়াং শাগংনবা অমদি খিরিন শেংদোক্তুনা থোঙ হামদোকহন্নবা শক্তি লৈ। হকচাংদা থুমগী শরূক বাংলবদি শিবা কাওবা য়ানা নারকই হায়নৈ। তৌইগুম্বস্তুং কনা .কনাগুম্বা নেচরপেথশিংনা অসি য়েৌনা কামৈ হায়রিবা থুমবুস্তু হুগুম্না থাখৈ। মরমদি থুমদি খনিদগী কংবা পোংনি অমস্তুং মহোশা লাইরেম্বীনা থুমগী শরূক মখৈ হৈ-রা অচাপোক্তা মহোশানা চপ চানা য়াওহল্লবনি হায়। থোঙ-খুং পোম্‌থোকপা, বেরি-বেরি, মুংশং, লোক চেনবা, হাম্না কংখু .অমস্তুং থক্তা ঈ হাইগংপা লায়নানচিংবদা থুম চারবদি অনাবা হেঙ্গংলি। হেন্না চারগা হকচাং চীক-খোংপা

[illegible] শৌকপাক হোল্লগ মরম [illegible] চুনা [illegible] হেন্না চাবদ্ধ [illegible] খুম [illegible] চাবা কাবৈ [illegible] মহাত্মা গান্ধী [illegible]
চহি অনি থুম হেন্দুনা য়েংবদা থোইনা হকচাং শোকখিদেব থোইনচৈ হকচাং [illegible]।

[illegible] লাইথোকপা [illegible] হায়নে [illegible] থৌবদা [illegible] মহী [illegible] কায়ে [illegible]

[illegible] মরোই [illegible]

[illegible]

জিরা :— [illegible] থাও ভৌবদা খস হাপ্পা, মুংশিং তুবা মসলানি। চাবা তুমদবা মীনা জিরা চাবা কানে।

তৈরপাত :— মসিদা অঙকপা রস অমস্থং থাওগ শরুক য়াওরি। নুংশিং তুয়বা শক্তি অমদি লৈ।

এনম ঃ— এনমদি তিহ্নেলৌ চনমগী থারানি। মাংবা য়ৈখংপা, নুংশং, ঈশিং য়াকমদা এনম শীজিন্নবা কান্নে। ঙা থোংবদা এনম ফরবা মরোই অমনি।

(অতৈ কান্নবদি হিদাক্কী মঙালদা য়েংবিয়ু।)

নেশাবর্গ

অরা-অনা খাঙনবা, থবক শূবগী অরা পোথাববা, পুক্নীং মরাং হোৌবা নেমথনবা মীওইবনা নেশা চানৈ। ভৌইভবম্মং অহানবদদি নুংঙাইবা থর পীরম্নবস্থ কাইনথংদা হকচাং ইন্দ্রি পুম্নমক মথং মথং শোক্লক্কুনা পুন্সি মাঙলকই। অমুক্তংবু নেশাগী মনাই ওইগ্রবদি খংথা থাদোকপা য়াম্না রায়। নেশাদা পুক্নীং লুপগ্রবা মীহুদি পুক্নীং হকচাং মাঙবদ নত্তনা অধ্যাত্মিক শক্তি মাঙলকই। রাশক চেংপা, পুকচেল ফাবা ঙম্বা মী নত্রবদি নেশাগী খূত্তগী পাক নাম্থোকপা য়াম্না রায়।

চা ঃ— মসিদা চামগী হিংদা ১১·৯ ঈশিং, ২১·২২ প্রোটিন, ৭·১৩ মনপ, ১·৩৫ টৈন (Thaine) কৌবা হু ·৬৭, মনিল ওইবা থাও (Etherial oil) ১৬·৭৫ ক্লোরিফিল (Clo-ɔrephyl) মশিং ২০·৩ ট্যানিক এসিড (Tanic Acid) ১০ থুমগী শরুক ৫·১১ য়াওই। ট্যানিক এসিডকী মহাওদি ফকই। অতুকী মতিক

শারগা ট্যানিক এসিডকী মগুণ হেনগংলি। ট্যানিক এসিডনা চাকখাউ অসিবু য়াম্না ফংহন্দে। মাংবা য়ৈখৎল্লি অমস্তুং পাচক রস থোকহন্দবা মরম্না হজমগী মৈ শোন্দুনা অরাম-খৌরাং কাউই। টেন কৌবা হূনা থম্মোয়, শিংলিনচিংবা ময়াই কাহনবনা কাইনথংদা থম্মোয়, শিংলি শোকই। চা-দা পুক্নীং লুপগ্রবা মীশিংহুগী খরা শাফনবা চাদা ন্নুংশিহিদাক নত্রগা তুলসী মনা হাপ্তুনা শঙ্গোম খরা হেম্না হাপ্তুনা শীজিন্নরবদি— দোষ খরা মখৈদি কোকই।

য়ু :—য়ুদা ময়াই কাহনবা এলকহল য়াওই। বিয়ারদা (Beer) চামচা ১০ ফাওবা, কালৈনচিংবদা ১৫ দগীনা ৩০ ফাওবা এলকহল য়াওই। য়ুদি পুক্তা থুনা তাখি অমস্তুং ঈদা থুনা তিনখিহনা ওক্সিজেনগা লোয়ননা চাকথেকই। এলকহলদা মৈশা লৈ অহুবু হকচাংদা মৈশা পীবা ঙমদে। এলকহলনা অপীকপা শিংলিশিং অহু চাউথোকহল্লি, মরম অহুনা থকলোমদা ঈ পুখংলকই। মরম অহুনা কোক্তা থুনা ঈ পুন্দুনা মকোক ঙাওই। মরম অসিদগী য়ু ঙাওবা মীনা ইহান হান্না মমিং ঙাঙই অমস্তুং অতৈ শিলিং শোন্থবনা মশা হুমত্রাক-হুমত্রাক তৌই। শিংলিবু শোক্লবদি—থোপ থুনা শোক্লকই অহুদগী ইশাগী জ্ঞান থুনা মাঙলকই। শিংলিদা ময়াই কাহনবনা মশাদা অথংপা পোক্লবস্নু ফম্বীদি ময়েং তাবা নত্তনা হেনগংপদি তৌদে। য়ু থকপা মীদি মশা চাউথোক্লই। পৈ, ফিরাক, থিবোং-থিরিন শোক্লকই। মরু-ওইনা থম্মোয় শোক্লত্তুনা পুন্সি ভেল্লকই।

হিদাক+চুরুট :—হিদাক মনাগী মনুংদা নিকোটিন কৌবা হু মহী লাঙবা অমা য়াওরি। মৈ থাগগা মনম নুংশিবা কলিডিন (Collidine) কৌবা মনিল অমা থোক্লকই। মসিগী কোটা ২০গী শক্লক অমনা অচৌবা হুই অমবু পীজবদা চিক-খোংপা লায়নানা নাত্তুনা শিহনবা ঙমই। হিদাকমনা ছটাক ২ থকপদা কলিডিন মিলিগ্রাম ৪ রোম থোকই। হিদাক মকেদা নিকোটিন অসি য়াওই। মকে অসি কোটা অমনা অচৌবা ঙা অমা হাত্তোকপা ঙমই। ইহান হান্না থকপদা হু অসিনা থোপ্তা য়ৈত্তুনা ময়াই অমা কাহল্লি মতম অত্তুদা রাখল লৌশিং ঙাইহাক থোকই। থম্মোয়গী থবক ঙাইহাক কলহনবনা ইন্দ্রি পুন্নমক্কী থবক থুজিনবা হেন্দুনা হজম শক্তি হেনগৎহল্লি অমসুং মাংবা য়াহল্লি। তৌইগুম্বসুং হু ওইবনা কাইনথংদদি থোইনা হেন্না শোকহন্দুনা চাবা তুম্নবা যন্ত্রশিং অসিগী পাঙ্গল শোল্লকই। কনা কনাগুম্বনা খোঙ হাম্বা মতমদা চুরুট, বেড়ী থক্কুনা মাংবা থেম্নে। মুমিৎ খুদিং তম্বীখিবনা হিদাক, চুরুট ষংদ্রবদি মাংবা য়ৈখৎলি। নোংম-নোংমগী হুশিং অসিনা খৌনাও, থবোম্বী শোকহন্দুনা লোক চেলহল্লি। নিকোটিনগী অপুম্বা শক্লক অত্তুনা থবোম্বীদা কুইনা লৈত্তুনা শোকহল্লি। ময়ম অত্তুনা হারা, যক্ষ্মার, লোক চেনবা মীদি চুরুট, হিদাক থক্লগা লায়নাগী মতেং পাং-শিন্দুনা অমাবগী পুন্সি তেলহল্লি। অত্তুগা খোর নমথিহল্লি; অহাওবা চিঙ্গাক্কী মহাও থঙলক্কে।

গঞ্জা ঃ— গঞ্জাদা য়াওরিবা চৌরস কৌবা মনপ্তা ক্যানিল-বিনাইল কৌবা অয়াকপা হূ অমা য়াওরি। মতুনা চানিং-থক্লীংবা পোকহল্লি। মরু-ওইনা শিংলি থোপ শোকহনবা গঞ্জা থকপা মীদি ঙাওগল্লি। গাঞ্জা কুইনা থকচিল্লবদি ঈশিং-পুকচৎ, যক্ষ্মার, কংখু শিংলি শোনবনচিংবা লায়নান। নারকই। ক.ইনথংদা গাঞ্জা থকপদি ঙাওদুনা চংকল্লি।

খা ঃ—খা নেশা মখল অমনি। সুপারী অকংবদগী কোম-গানা মৈশা লৈবা হেল্লি। মনাগী শরক্তা মাংথোকহনবা শক্তি লৈবনা মাংব য়ৈখৎপনচিংবা ফহল্লিদি হায়ববু শুনু, হিদাকমনা য়াওবনা চীন-য়া থুনা শোকহল্লি। শিংলি অকূপ্পা মচাশিংবু চাওখৎহন্দুনা থক্তা ঈ পুখৎহল্লি অমসুং কোক ঙাওহল্লি। খাদি তুম্বদা থক্তা ঈ পুখৎহল্লি অমসুং কোক ঙাওহল্লি। খাদি তুম্বদা খাবা অচাপোৎ অমনি। তৌইগুম্বসুং পানাদা ভিটামিন য়াওবনা নেশা অতৈদগী খরা শাফৈ হায়বা য়াই। পানাদা য়াওরিবা শুনুদা ক্যালসিয়ম য়াওবনা হকচাংগী ক্যালসিয়মগী শরক খরসু হাপচিল্লিদি হায়ববু চাং হেল্লবদি চীন-য়া চাফংলি।

নিরামিষ অমসুং আমিষ

মীওইবগী চিঞ্জাক অসি চাউরাক্লা মখল অনি থোক্লা খাইদোকপা য়াই। মাতুদি আমিষ অমসুং নিরামিষ। হিন্দু আর্য্য ঋষিশিংদ নত্তনা নোংচুপলোমগী বিজ্ঞান হৈরবা পণ্ডিত-শিংনা শা-ঙা চাবসি ফত্তে, নিরামিষনা হেন্না ফৈ হায়না মত

শীনৈ। মখোয়গী মততি শা, ঙা অসি চাকখাউদা নীংথিনা তুম্বা ঙমদে অমস্তুং মহুদা য়াওরিবা, কান্নদবা মচাকশিং অদু পুমথহনা থী ওইনা মপান্দা থোরকই। মহুনা তুম্নবা ইন্দ্রি অসি শোলহল্লি। অদুগা অমুক আমিষ চাবনা করি হায় হায়না য়েংলি :—

১। শা, ঙা চাবা ইউরোপ মচানা নিরামিষ চাবা এসিয়া মচাদগী মথৌনা, মপাঙ্গল, বুদ্ধিদা য়াম্না নীংথিনা হেল্লি।

২। নিরামিষতা কান্নদবা মচাক ময়াম য়াওরি। মরম অদুদা হিংবা ঙম্নবগীদমক শরুক য়াম্না শাদগী হেন্না চাবা তাই। তৌইগুম্বস্তুং শা-ঙাদি খরদংনা হকচাং ফনা থম্বা ঙমই।

৩। নিরামিষ চাবশিংনা শাদগী থোকপা শঙ্গোম মাখন, ঘীনচিংবা থাদোকপা ঙমদে।

৪। নিরামিষ চাবা জীবশিংদগী আমিষ চাবা জীবশিংনা শাবান ফজবা হেল্লি। কান্নদবা মচাক য়াম্না য়াওদবনা মবুক কংদে, মশা তাশীল্লি অমস্তুং কল্লি।

৫। মাখন, ঘীনা পাম্বীদগী থোকপা থাওদগী হেন্না থুনা তুম্বা ঙমই।

৬। শা-ঙানা হরাইনচিংবা মরূ-মরাংদগী হেন্না থুনা তুম্বা য়াম্না য়াওরি।

নিরামিষ চাবা মশৈনা অমুক য়েংলি।

১। আমিষ চাবা জীবশিংদগী মিরামিষ চাবা জীবশিংনা মশা কনবা, খাঙবা কনবা অমস্তুং পুক্সিবা হেল্রি। খুদমগী নেশা, বেশ্যা থাদোকপনা ত্যাগকী অহানবা থাক্লি।

মশক ওইনা মশা কনবদা নিরামিষ চাবা শামু, গোরিলা অমসুং মী মরাম্না নোংশা, কৈদগী হেন্না মপাঙ্গল কল্লি। খাঙবা কনবদা যশ অমসুং গাধানা শা পুম্নমক্তগী হেল্লি।

২। বুদ্ধি মেথাদা য়োংনা শা-চাবা জীব অতৈদগী হেল্লি।

৩। নিরামিষ আহারদা কান্নদবা মচাক য়াম্না য়াওহনস্লু নোয়-পেন্নবা মচাক ৱাংপা নত্তে। আতা, হৱাই, চাক, থাও মতিক চানা শীঞ্জিন্নৱবদি শা, ঙাদগী চাং হেল্লোই অমসুং মমলস্লু হোঙই।

৪। লৈপাক্কগী হৌরকপা পাম্বীতনা মীওইবগী মরুওইবা চিঙ্গাক্লি। মীওইবগী হকচাংদা কান্নগদবা মচাক পুম্নমক পাম্বীনা লৈপাক্কগী অমসুং নুংশাদগী পুশিল্লগা মহে, মপাল, মনাগী মশক ওইনা প্রকৃতিনা থম্লিবনি।

৫। মীওইবগী হকচাং কায়াং, চাকখাউ, চীন, য়া, লৈ-মচিংবা ইন্দ্রিশিং অসি জীব অতৈদগী খ্বাইদগী হেন্না য়োংগা মান্নে। য়োংদি মনা-মশিং, মরূনা মখোয়গী চিঙ্গাক্লি। মরম অসিনা মীওইবগীস্লু য়োংগী চিঙ্গাক অসি ওইকম থোকই।

৬। মমল তাঙবা শা-ঙা চাবা ইনাক খুনবদগী লায়রবা মমল হোঙবা মনা-মশিং চাবা মীনা মশা কনবা হেল্লি।

৭। নিরামিষ চাবনা আমিষ চাবদগী পুকচেল তপ্পা, খাঙবা কনবা, শাউগন্দবা, ময়াই কাদবা অমসুং পুন্সিবা হেল্লি।

আমিষ অমসুং নিরামিষ অনিগী মগুংদা কনানা হেন্না ফবগে হায়হনা লেপ্পসি অন্নায়বা থবক্তি নত্তে। তৌইগুম্সুং চিংনবা

লৈতনা হায়বা ওমই। মহুদি হকচাংগী কিবম অমসুং হরা-পামীগী মতুংইন্না কান্নবা অমসুং কাযদবা য়াই অহুন্নদি ওইরগা শা-ঙা অসি শিন্নবদি থুনা পুমগল্লি ; পুং ১ গী মনুংদা মরম হেক্তা নমথিন্নকই। মনা-মশিংদি শাদগী হেন্না য়াম্না কুইনা থমহনস্থ পুমদবা য়াওন্নি। অপুম্বা চাবসি হকচাং ফত্তে হায়বসি অপঙ-অশিং চপ-মান্ননা খঙলিবনি। অদুগা আমিষ চাবা মীশিংনা মতম অয়াম্বদা তগং-তগং তেকপা শা চাবা ফংদে হায়বা য়াই। মসিগী মথক্তা ধর্ম্মগী থন্নুরবদি নিরামিষ চাবনা হেন্না ফৈ—মন্নমদি হিংসা হায়বসি পাপ্পি অমসুং তুক্কচনফন্নি।

তুম্নবা যন্ত্র

(The Digestive Organs)

ঐথোয়না চান্নবা চিঙ্গাক অদুগী মচী ওইবা শক্লক মখৈ লৌহৌরগা মহৌশানা কান্নদবা মচাক অদুনা মপান্দা পুথোরকই। ঐথোয়না চান্নিবা চিঙ্গাক অদুনা কিবম অসি কান্নদনা তুম্নবা অমসুং হকচাং শাগংহৌরগা অন্নেম্বা মচাক্লা মপান্দা পুথোরকপা অসিনা কায়ত্রবদি মীওইবগী মশা নীংথিনা থম্বা ওমগনি হায়বদা চিংনফম লৈতে।

চান্নিবা চিঙ্গাক অসিগী তুম্নবা থবক্তি চীনদগী হৌই। মরু ওইবা যন্ত্রদি য়া, লৈ অমসুং তিন্নি। য়াশিং অসিস্থ

হকচাংদি ঈশ্বরগী মন্দিরনি, অশেংবা প্রসাদি পুশিনগদবনি।

কাণ্ডবু অনি থোকই। মতুদি মাঙদা হৌরিবা অথৌবা য়াশিং অতুনা অকনবা অচৌবা পোং চীক্লগা অপাকপা নাকল অনিমক্তা লৈরিবা য়াশিং অসিনা শায়তুনা কুপহল্লি অতুদগী তিনগা তিন্নখিতুনা তুম্বগী থবক হৌই। অতুগা লৈ-না মতু ওন্তুনা চিঞ্জাকী মহাও খঙহল্লি। ঐখোয়গী লোন্-দা য়াবু য়া কৌরম্লিবা অসিগী মরম অমা লৈমাল্লে হায়না নীংই। মানা য়াবা পোং চাগদবনি অমস্তুং মানা য়াদবা পোং মথৈ থাদোক্লদবনি হায়বসি মহৌশাগী নিয়মনি; মসিদগী মাগী মমিংবু 'য়া' থোনখিবা ওইরম্বা ভাই অমস্তুং অচাবা পোত্তা তিন-না তিল্লি হায়তুনা তিন থোনখিবা ওইরমগনি।

মতৌ অস্তুম্না তিনগা তিন্নবা চিঞ্জাক অতু চাকখাউদা তারগা মতম খরা লৈ। চাকখাউদি হকচাংগী ওইদা পৈগী মথক থংবদা য়েং-ওইননা লৈ। চাকখাউ অসি হাঙলবদি পীকশন্দুনা লৈ। চরম-দা চিঞ্জাক্লা লাক্কুনা চাকখাউদা তাররবা মতম অতুদা চাউথোরক্কুনা চারিবা পোং অতু মায়কৈ অমদগী মায়কৈ অমা কাওবা হন্না-হন্না ওন্দুনা লৈ। চাকখাউদা অপীকপা গ্রেগুশিং লৈ; মতুদগী তুম্নবা পাচক রস (gastric juice) হায়না কৌবা অশীনবা মহী অমা থোকহল্লি। মতুগা তিন্নতুনা চিঞ্জাকশিং অতু অস্তুম ওনবসিনা লৈনাংগুম (Semi solid) মহীগা মপংগা নীংথিনা তিন্নরগা অপীকপা থিবোংদা (Small intestine) দা পুরকই। মতৌ অস্তুম পুক্তা পুং ৪ দগী ৬ কাওবা চঙই। তাঞ্জা অসিদা চনাংগী শরূক (starch)

অসি লেমহৌই। থীবোং মখিন মচাদা লৈরিঙৈদা কিরাক্তগী পিত্ত (bile) গা ডিঙৈ অহুমগী Pancreas দগী pancreatic juice কৌবা মহী অমগা থোরক্নুনা ভিঙৈ। মহী অসি অসিনা মহাও অমত্নুং চনাংগী শরুকপুশঙোম মতু মামবামহী অমাওলহলি অতুদগী মহী মরাম অসি তিনগ্রগা পোংশক অমতা ওইনা chyle কৌবা মহী—অমা ওলহল্লি। থীবোং মখিনগী অপীকপা অস্থি ফুট ২৪ য়োম শাংই। মহুগী মহুংদাঅপীক অপীকপা (villi) মরী মচা-মচা য়াম্না লৈ, লিভারদা চিঙাক্না ওল্লকইবা মহীবু পুশিল্লি অমসুং ঈ ওল্লিনৈদা শেংদোকই। কিরাক্তগী অমুক থম্মোয়গী য়েংথংবা নাকন্দা পুরক্লগা অমুক থম্মোয়গী (Lungs) দা পুরকই। ঐখোয়না অশেংবা হুংশিত্তগী চিংশিন্দুনা লৌশিল্ল-লকইবা ওক্সিজেন (Oxygen) গা তিমহনা অশেংবা ঈ ওল্লি। অতুদগী থম্মোয়গীনা ওইথংবা থম্মোয়গী কাদা পুরক্নুনা হকচাং পুম্নমক শীনখি। অতুদগী কায়দবা মচাকশিং অতুনা অচৌবা থীবোং-থীখিন্দা (Large intestine) দা পুরকই।

অচৌবা থীবোং-থীখিন অসি ফুট ৫ য়োম শাংই। মসি শরুক ৩ থোক্লা থায়দোকই, মতুদি কাখংপা মরী (escending portion) কৈনা চংপা মরী (Transverse portion) অমসুং কুমথরকপা মরী (Descending portion) হায়বসিনি ঈশিংগী শরুক অতু ঈশিংয়াকম (Kidneys) না চুপশিনখিহনা অরুনবা শরুক অতু খী ওইনা মপান্দা পুথোকই। থীখিনগী তোংগী শরুক (Muscle) অতুনা চপশিন্দুনা থীবু শুহুদারদা পুথোক্লকই। থীখিন্না খী য়াম্না কুইনা শন্দুনা লৈরবদি পুমহনা মমাল-মথা অয়াম্বা ঙীক্ত

পোক্তহল্লি, অমস্তুং হকচাংবু নাহল্লি। কনা কনাগুম্বা ডাক্তরশিংনা থীজিনবদি অনারা ১০০ গী মনুংদা ৯৯ দি পুকুগী পোকপনি হায়নেে।
(J. Ellis Barker —Chronic Constipation)

চী হকচাংগী ফত্তবা পোংমথে তাম্থোক্লকপা মহৌশা লাইরেম্বীনা ঐখোয়গী হকচাং মনুংদা শীন্দুনা থম্বীরম্লিবা অসিনা নীংথিনা, কনা লৈরবদা ফত্তবা মচাক পুনশীন্দুনা লৈবা ঙম্মোই। ঐখোয়না নত্তু-নত্তবা শাজংনা ফত্তবা মচাক হকচাংদা পোকহল্লি। হেন্না চাশীনবা, থজিক্তা চাবা, চাহৈদবা পোং চাবা, যুনচিংবা ময়াই কাবা পোং, চাং নাইদনা শাজেন তৌবা, জোল্লাপ শীজিন্নবদা, হকচাংগী অমস্তুং থোপকী থবক কা-হেন্না তৌবা অমস্তুং হেন্না মতম চাদনা তুম্বনচিংবা ফত্তবা শাজংনা ঐখোয়গী হকচাংগী যন্ত্রশিং অসি কংহন্দে অহুদদি মখোয় মখোয়গী মহৌশাগী মথৌ অদু নীংথিনা তৌদবনা মশা শোক্লকই।

অহানবুদা অচৌবা থীবোং-থীরিন্দা থী পন্দুনা থুন্দুনা লৈরবদি তুংদা অমুক থীবোং-থীরিন মচাদা পৈথক্ত না লৈ। অহুদগী চাকখাউদি থীবোং-থীরিন মচাদা চারিবা চিঙ্গাকী লাকুনবা লম্বেল লৈত্রবদা চাকখাউ অসিদা করিমত্তা লৌশিন্নীংঙক্তে। মতম অসিদা মৈ কংলক্তবা অমস্তুং চফম হনবা (loss of appetite) হায়না কৌই। মতমচানা লাম্বা খঙত্রবা মীশিং অহুদি মখোয়গী থীবোং-থীরিন্দা থী পন্দুনা লৈরে হায়না খঙনগদবনি।

ঐখোয়না চাদবা ঙমদে হায়ত্তুনা চাশীল্লে, অহুদদি চাকখাউনা চিঙ্গাকী অহু তুমহনবা ঙমত্রবা অদুদা পুকসি লুমথত্তুনা লৈরে। থীবোং-থীরিন্দা থাখিত্রবদি চাকখাউগী উপায় করিমত্তা লৈত্তে,

মহুদগী চাপ্রিবা পোং অহু ওখোরকই। অহুগা অপীকপা থীখিন্দা অহাঙবা ফংদবদগী কুইন। চাকখাউদা লৈরম্বা চিজাকশিং অহু য়াম্না থুনা পুমথরকই, মহুদগী তঙ্খায় অমা হু ওনবা এসিড অমা থোকই মসিবু এখোয়না অশীনবা কাখা হায়না কৌই। মতম কুইনা ফিবম অ সেদা লৈরবদি চাকখাউ অসি চাকপা (Gastric Ulcer) ওইরকপা যাই। মতো অমুম্না য়াম্না কুইনা, মতম চঙনা য়াম্না কম্না হোংনহনা চাকখাউ অসি শোক্নরকই। মশা ঙমত্রবা চাকখাউনা চাখিবা পোং অ হিবু নীংথিনা তুমহন্দনা থীবোং-থীরিন্দা থাখি। মসিবু এখোয়না তুমদবা লায়ন Indigestion) হায়না কৌই।

থীবোং-থীরিন্দা থী পৈশিন্দুনা লৈরবা মতম অহুদা হু অম থোকহল্লকুনা ঈদা তিন্দুনা ইশা ইত্তোমদা মাঙনবা (self poisoning) তৌই। নোংম-নোংমগী ফত্রবা ঈ অহুনা হকচাং পুম্বা শীন থুংনা চত্তুনা মরু মরু ওইবা ইন্দ্রিশিং হায়বদি থম্বোম্বী (lungs ফিরাক (live) ঈশিংয়াকম (kidneys) চিংবা শোক্নহল্লি। ফত্তব মচাকশিং অসিবু মপান্দা পুথোক্নবা হোংদে। তৌইগুম্বসুং থীরি অমসুং তুখোংনচিংবা ল্নম্বেলশিং অসি থিংত্রবদা হকচাংদা কোয়চে চেন্দুনা লৈ। মসিনা থম্বোম্বীদা অমসুং শ্বাসনালী অসি লুক্তুনা আক্রমণ তৌরক্লগা মরুম মরুম অহুগা মতুংইন্না ব্রোঙ্কাইটিস নিউমোনিয়া, প্লুরিসি কৌই। অহুগা খোরিদা তৌরগা ডিপথিরি ঈশিং মরীদা তৌরগা ঈশিংয়াকম অমসুং থোক্না, হাংলেক পায়রক্লগা মেনিনজাইটিস হায়না তোঙান-তোঙানবা মশিং থোনখি

করি কৱিঙ্গ। মতমতা, পন্থুনা নৈরিবা কন্নবা মতম্মীং পুক্নী থবাখ্রোয়না, পুথোবকুগা ঐথোয়না ঙাইহিন্না থীজুম কানবনহিংদো মখল-মখা পুরাগা মমিং থোক্নি।

করি কৱিঙবা মতমদা অপাং-অনোব, হুদ্রিমচিংবা ওনুহল্লো উনশাদগী মপান থোরকক্নু হোংদৈন, মরমসিনা মমিং তোঙান-তোঙান থোনখিন্নন্দু হকচাংদা পুনশীন্দুনা লৈরিবা কন্নবা মচাক অসিদগী থোকখিবনি। কন্নবা পোৎশিং অসিন্থু মপান থোক্কনা হৈহৌশানা হোংনরিবা অসিবু ঐথোয়না অনাবা হায়না মমিং থোক্নি।

চাবগী নিয়ম

(১) ঈশ্বরদি ঐগী থম্মোয়দা লৈ। চারীবা চিঙ্গাকপু মাঙোন্দা কংলিবনি খন্দুনা আচমণ তৌরগা চাবা হোৌগনি। অন্থুম নুংথদি পুক্নীং বাখল শেংহল্লি।

(২) য়াম্না তপ্না নীংথিনা শায়ন্থুনা চাগদবনি। চথোম খুদিংগী ১৪ দগীনা ২০ ক্বাওবা শায়বনা কৈ। হায়ন্থু হায়রক্রে তুম্বগী ইন্দ্রিশিং অসিগী মথুংদা য়া অসিন্থু মক ওইবা শক্কক অমমনি। মরমসিনা য়া নীংথিনা থয়বা হোংবগদবনি।

(৩) কদৌঙৈদন্থু য়াম্না হেন্না চাপীমোহিদবনি। হেন্না চাপীনগা তুম্বদা মতম কুইনা চংই। য়াম্না চাবগী মতীক য়াম্না কনগদবা, হকচাং কগদবা মত্তে; হকচাং শাগৎলিবা অমম্থুং কনহল্লিবনি চাগ্রিবা পোতযগী তুমজিনা শক্কক অমুবনি

হায়বা কাউবিগনু। ফাওরবা হিন্দি পণ্ডিত অমনা হায়খি—
"বস্তুত খানেবালা জলদি মরতা হৈ" য়াম্না চাবা মীদি থুনা
শিগল্লি। হিন্দু শাস্ত্রদস্তু অহু মঙাই অমস্তুং ডাক্তরশিংগী মতম্
অহুমঙাই হেন্না চাশীননবা অমুক কৈ হায়বা ইরৈ লৈতে।

পুক্কী তঙ্খাই অমনা চিঙ্গাক অহুগা মশুং ষ্টু অমনা ঈশিং
অহুগা ৪ শুবা শরুক অতুনা লুংশিং চংথোক-চংশিনগীদমক
হাঙনা থমগদবনি। অশঙ্বা ৱাদি হকচাং ফনীংলবদি কৈদোঙৈদস্তু
পুক থম্না খক চারোইদবনি।

য়াম্না চাশীনবনা থী হেনগংহল্লি।
ঐখোয়না পুকপু অমাংশঙ অমা ওলহল্লি।

—মহাত্মা গান্ধী

(৪) মথল অমত্তগী চিঙ্গাক খক য়াম্না চাগনু:— মথল-মথা অয়াম্বা চিঙ্গাক মথেল চারবদি তুম্বদা মথল পুম্নমক্কী জারক রসনা মতেং পাংই ; মমুন্ ফানা থোংলবা জাং অমত্তগী চিঙ্গাকশিং চাবসি পুন্সিগী মলুংদা থাইদগী য়েক্লবনি হায়না খনবীয়ু।

(৫) চাবগী অককুবা মতম অমা লেপ্তুনা থম্বনা কৈ। লুমিং খুদিংগী মতম অককুবা মতমদা চারবদি মতম-মতম অহুদা চপ-চানা তুম্নবা রস পুম্নমক থোক্লকই। মতৌ অস্তুম্না থোরকপা মতম অসিদা অয়াম্বা খঙই। অহুগা জারক রসশিং অহুনা থোরকপা মতমদা মখোয়না তুম্নবা পোং কংত্রবদি চাকখাউগী

কত্তনবা তৌই। অমরোমদা মখোয়না থোরক্লিবিঙৈদা চারগা নীংথিনা তুম্বা ঙমদে। অদুগা লামগ্রবদি কৈদৌঙৈদসু চাগনু।

(৬) পুক্লীং য়াম্না নুংঙাইনা চাগদবনি, পুক্লীং মকা লাম্না হরাও-হরাওনা চারবদি জারক রসশিং অসি নীংথিনা থোক্লকই। আমেরিকাদা ফাওরবা ডাক্তর অমনা হুই অমবু পীজরিঙৈদা মনাক্তা হৌদোং অমসু থাজল্লি। হুই অদুনা শাউহনা হৌদোং অদুদা খিগত্তনা ঙংবদা ডাক্তর অদুনা এক্সরে থাদুনা য়েংবদা হুই অদুগী মবুক্তা জারক রসশিং অদু থোরকপহ থিংখিবা উরমই। মরম অসিনা শাউনীং-শাউনীংনা চারবদি চারিবা পোৎ নীংথিনা তুম্বা ঙমদে।

(৭) চাবা মতুংদা ঢাইহাক্তুং য়ামগ্রবদা পুখ্রায় অমরোম লোখাগদবনি।

চারগা ফমহনা লৈরবদি পুক কংই, তুম্নীংই, হকচাং চাউথোকই, কোয়রবদি পুন্সি হেনগৎহল্লি, চেল্লবদি অশীনবনা হুন্দা তাল্লকই। (ভাব প্রকাশ)

(৮) চারিঙৈ মনুংদা থক ঈশিং থকনু। ঈশিং য়াম্না থকচিল্লবদি তুম্লবা মহী (জারক রস) অদুগা ঈশিংগা তিন্নহনা তুম্লবগী শক্তি অদু হান্নগী মতৌগুম্না লৈতে। মরম অসিনা চাবগী মমাঙ পুং ১/২ অমসুং চাবগী মতুং পুং ১/২ দা ঈশিং থক্লবদি মাংবা থক ৱৈথংলোই।

মজ্জগী মনুংদা আহার মজ্জনা অথোইবনি। মজ্জ তৌদনা চাবদি পাপ চাবনি। (গীতা)

চিঞ্জাক্তা য়াওবা রসায়নিক মমস্তুং ক্যালরিগী চাং

মনা-মশিং	প্রোটিন ১০০ গী মনুংদা য়াওবা	মথাও ১০০ গী মনুংদা য়াওবা	কার্বোহাইড্রেট (চেনাং, চিনিগী শকক ১০০ গী) মনুংদা য়াওবা	ক্যালরিগী অচৌক অমদা য়াওবা
কোবি—	১৬	০.৪	৫.৪	৪
কোবি মপাল শ্যাংপী—	২	০ ৫	৪.৭	৪
গাজর—	১.১	০.৪	১০.১	১৩
তিহেলৌ অতেকপা—	১.৬	০.৩	২.৯	৬
শালগম—	১৩	০.১	৫.৮	৪
আলু থোংবা	২.৫	০.১	২০.৮	২৫
খামেন অশীনবা—	১.৩	০.৪	৩.৯	৬
থবী—	০.৪	০.২	৬.১	৫
সেলরি—	১.১	০.১	৩.৩	৫
হরাই থরাক—	৭.০	০.৫	১৬.৯	২৯
হরাই মঙ্গল—	২১	১.৮	৫৫.৪	৯২
পালং শাক—	২.৭	০.৩	৩.২	৭

হৈ-রা	প্রোটিন (শা-ভাগী শরুক) ১০০ গ্রা মথুংদা য়াওবা	থাও ১০০ গ্রা মথুংদা য়াওবা	কার্বোহাইড্রেট ১০০ গ্রা মথুংদা য়াওবা	ক্যালরি অ্যাটম অমদা য়াওবা
লফোই—	১.১	০.৭	২২.৫	২৯
কাব্রংচাক—	১.৩	১.০	১০.৯	১৭
থৈবোং—	১.২	০.৬	২১.২	৯২
দ্রাক্ষা—	১.৩	১.৬	১৬.২	২৪
চম্প্রা—	১.০	০.৭	৬.৭	৯
কমলা—	০.৯	০.৬	১১.৬	১৫
কিহোম—	০.৪	০.২	৯৭	১৩
কফোই—	১.০	—	২০.১	২০
কিসমিস	৮.০	০.৯	২২	১০[illegible]
তরমবুজ—	০.৪	০.২	৬.৭	৯

মনা-মশিং	এ	বি	সি	ডি	ই
কোবী মপাল শাংপী—	১	১	...	...	•
থবী—	....	....	১	•	•
ভিহ্লৌ—	•	২	২	•	•
মোরোক—	২	—	৩	...	...
আলু অঙৌবা—	১	১	১	•	•
আলু অঙাঙবা—	২	২	...	•	•
মাইরেন—	২	১	২	—	•
মূলা—	•	১	...	২	...
পালং শাক—	৩	—	•	...	•
খামেন অশীনবা—	২	২	•	•	•
শালগম—	•	১	২	•	•
হৈ					
হৈজুপ—	১	১	১	+	১
লকোই—	১	১	১	১	১
দ্রাক্ষা—	১	১	৩	•	•
হূবৈ়—	১	১	২	•	•
কমলা—	১	১	১	•	•

	এ	বি	সি	ডি	ই
চম্প্রা—	+	১	১	...	
অব্রাথবী—	২	...	৬	—	...
ব্লুবী—	১	—	...	...	১
বৈনৌ—	২	১	৩	০	১
শঙ্গোমদগী খোকপা পোৎ					
শঙ্গোম অনৌবা—	৭	২	২	২	১
চাঘেং মখোম—	১	১	১	০	১
মৌগী মখোম—	২	১	+	১	১
শঙ্গাম মপাল—	২	২	২	১	১
ঙা—	০	১	০	০	—
ম্রেক্রুম—	২	২	১	৩	১
ঙান্ন মন্ধম—	২	২	০	০	০
চিনি অঙাঙবা	২	১	—	...	....

শঙ্গোমগী জাৎ	প্রোটিন (শা-ভাগী শরুক) ১০০ গী মর্লুংদা যাওবা	মহাও ১০০ গী মর্লুংদা যাওবা	কার্বোন হাইড্রেট ১০০ গী মর্লুংদা যাওবা	ক্যালরি আউন্স অমদা যাওবা
মাখন—	১১	৮৫'১	...	২'২২
শঙ্গোম মপাল—	২৮'৭	৩৬'০	'৩	১১৮
শঙ্গোম অনৌবা—	৩৩	৪	৫'৩	২০
যেরুম—	১২'৩	০'৩	...	১৪
চাক—	৫'০	০'১	৪১'৯	৩৭
আতা—	০'৫	০৮	৭৫'৩	১০০
ঙাগী জাৎ				
ঙা মরূম—	৪১'৫	৭১'০	...	৪০
য়াযথু—	১৬'৬	২'০	১'২	২৬
থরোই —	৬'২	১'২	৩.৫	১৫

	এ	বি	সি	ডি	ই
মহাও অমস্তুং থাওগী জাৎ					
মাখন—	১	•	•	২	••
কডলিভর—	৩	•	•	৩	...
শঙ্গোম মপাল—	২	•	•	১	+
ঙাগী থাও—	৩	•	•	৩	...
ঘী—	১	•	•	+	...
মহৈ-মরোংগী জাৎ					
চেঙ—(চোইদবা)	১	২	--	•	•
চুগজাক—	১	২	১	•	..
গেহুগী য়াম—	১	২	•	১	২
হবাইগী জাৎ					
হবাই উরি—	২	২	১	•	১
মছুরি—	১	২	২	২	১
হবাই মঙ্গল—	২	২	২	২	১
মনা-মশিং					
কোথি—	২	২	২	•	১
গাজর—	৩	১	১	...	•

চিঞ্জাক

অহানবা মতাং

চিঞ্জাকী মথেল

(FOOD COMBINATION)

ভোঙান ভোঙানবা অচাপোৎপু পুল্লপনা ভিন্দুনা চাবদা অমগা অমগা য়েংথিনবা নত্রগা যেমৌনবা য়াওরগা অচাপোৎ অতুগী অফবা মগুণ মথৈ মাঙখিতুনা হকচাংদা কান্নদবা, অমাঙবা চিঞ্জাক ওইবস্তু য়াওই। মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা তুম্নবা শক্তি অসিবু তুম্নবা মৈ হাংনস্ত্র কৌই। মৈ হায়বসি মহৌশানা মনম লৈতে। চাকপনা মহাক্কী মরু ওইবা মথৌনি। কৌইগুম্বস্তুং মৈদা থাক্ল থাক্লবা পোং অতুগী মনম অতু নম্লকই অমস্তুং থারীবা পোৎ অতুদা য়াওরিবা রসায়নিক্কী মাঙবা যাত্রব, মচাকশিং অতুমথৈ ফাদোক্লুনা মায়কৈ খুদিংমক্তা শন্দোরকই। মথক্তা হায়খ্রিবা থৌওং অসি-গুমতুনা চাবা তুম্নবা মৈ অসিদস্তু চাক চাদ্রবা পোৎ অতুগী মতীক ময়ায় পুম্নমক অতুগী মাংবা য়াত্রবা, কুপ্লবা পোৎশক অতুমথৈ অমগা অমগা ভিন্নবা য়াত্রবদি হকচাংদা অকায়বা মওং অমা ঊংলক্লুনা অনাবগী হৌরকফম মরম অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা ভিন্না চামিন্নবগী মরমদা চেকশনফম থোকই। নীংথিনা থোং-থাক্লবা

চিঙ্গাক মথেল কযামুক্না নোংমগী চন্না তানশল্লিবা মীওইবনি। চিঙ্গাক মখল অমত্তনা পুক থন্না চাবা ইহ্‌ হৈনদে। লৈগী মখা পোনবা মীওইবনা মহৌশা লাইরেম্বীনা শেমজুনা থারক্লবা অচাপোং মখল অমত্তনা পুক থনা চানীংদে। চিঙ্গাকশিং অসিদ হাও-রিবা মহাও অদু মথেলগী মশক ওইনা যানশন্দুনা থোং-থাক্লগা ময়াম তিন্নবদগী থোক্লকপা মহাও অদুগীদমক্তা অহাও-হাওবা খাযদুনা চিঙ্গাক্কী শক্লোন কপা পুথোকপা অসিনা সভ্যতাগী খুদম অমা ওইনরি। মীওইবনা জীব পৃথ্মক্কী মকোক্কি হায়না ঐখোয়না চাউথোকচৈ। তৌইগুম্বস্থং শা-ভাদি মখোযনা মহৌ-শাগী লোযনজরকপা লৌশিং (Instinct) না ওঝা ওইদুনা মশা মশাগী কান্নগদব। চিঙ্গাক অদুত মবুক থন্না চাবা ভমই। অদুত জীবদি যানখাইনদুনা চাবসি ইহ্‌ হৈনদে হায়বা যাই। খীবেংনা লাযওইবা, লৈনা মং তৌজবা মীওইবনা, শা-ভাদি মথেল মথেল থোং-থাক্লুনা চাবা হৈতে, মহাও খঙদে, পঙই হাযদুনা নোক্লরিবনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা যাম্না হৈ-শিংনা হকচাংদা কান্নগদবা মচাক মখৈ মতীক চপচানা য়ানদুন শারক্লিবা অচাপোংপু অমুক হন্না মীওইবনা থোং-থাক্লুনা অতোপ্পা মচাক অমুক য়ান্দুনা চায। মতৌ অস্থুম্না চাবদা থাক কদায়ফাওবা য়ানশন্দুনা চারগা হকচাং শোকলোইদগে হায়বসি চিঙ্গাক্কী মরমদা অক্লবা খনক্নগী পন্দুপ অমনি।

মপানগী মিংয়েংদা তোঙান তোঙানবা অচাপোং ওইদুনস্থু মচাক্কি অমত্তা ওইবা অচাপোং যাম্না লৈব্রি। খুদমগী মশক

ওইনা চাক, আলু, পাল, লফোই, শঙ্গোম, হাঃনচিংবা অচা-পোংশিং অসিমখৈ কার্ব্বহাইড্রেটনা নম্বা চিঞ্জাক্কি। ময়াম অসি ত্তিন্দুনা চারগা কার্ব্বহাইড্রেটকী কান্নবা মচাক অদু মখৈদা ফংলগা অতৈ মচাক্কি ব্রাঙুনা তোক্লনি। হকচাংদা চঙগদবা মচাক মখৈ ফংগদবা অমম্থং মহৈ-মহৈস্থু য়েমৌনদবা চন্না অদুনা খাইদগী হেন্না ফবা চিঞ্জাক্কী মথেল ওইগদবনি।

যাম্না মুন্না চোকশনফম থোকপা মচাক্কি কার্ব্বহাইড্রেটকা প্রোটিনগা অনি অসিনি। চিঞ্জাক্কী মরমদা য়াম্না মুন্না খঞ্জল্লবা ছুজিক্কী পণ্ডৎশিংনা কার্ব্বহাইড্রেটনা নম্না য়াওবা চিঞ্জাকা প্রোটিন য়াম্না যাওবা চিঞ্জাক্কা তিন্নদুনা চামিন্নবা ফত্তে হায়না লেপ্পি। মরমদি আলকেলি (Alkalies) অয়াকপা শরুক্কা কার্ব্বহাইড্রেটপু তুম্কল্লি অদুগা এসিডনা প্রোটিনগী শরুকপু তুম্কল্লি। তোঙনবা মচাক অনিনা তিন্নরবা মচাক অনিসি মতম অমত্তদা হকচাংদগী থোরকপা তেঙান তোঙানবা মচাক অনিনা তুম্বা ঙম্বা হৌন্দে। চনাংগী শরুক্কি য়াদগী থোরকপা তিন্দা য়াওবা আলকেলিগী শরুক্কা তুম্বা হৌরক্লগনি অমস্তুং পুক্কা কুইনা লৈরোইদবনি। মরমদি চাকখাউদা থোরকপা গেষ্ট্রীক জুইস্ (পাচকরস) না তুমগদবা নত্তে; থীবোং মনুংদা কুমথররক্লগা পেনক্রিয়াটিক জুইস (Pancreatic juice) কৌবা শিখ্বাদগী থোরকপা মহীশিংগী পাম্বৈনা তুমগদবনি। মখোয় পুন্নমক অসিদি এসিডকা য়েক্লবা আলকেলি ঙাক্কনি। অদুগা শা, ঙা, হৱাই, মুং হৱাইনচিংবা প্রোটিনগী শরুক্কা নম্বা চিঞ্জাক্কা চাকখাউ মনুংদা

খোরকপা গেষ্ট্রীক জুইসনা তুমগদবনি। গেষ্ট্রীক জুইসতি এসিডনি মরম অসিনা প্রোটিন অমস্‌ং কার্ব্বহাইড্রেটকা তিম্নরনা চামিন্নরবদি এসিডকা আলকেলিগা য়েমৌনহ্নুনা মখোয় মখোয়গী মযাই অহু মাঙমিন্নে। মরম অহুনা চাবা তুমদবা, মৈ শোনবা লায়না পক্লক্তুনা হকচাং শেমগৎপদা অপনবা মচাক অমা ওইহল্লকই। মরম অসিনা নপ-তিন চোগনবা, মৈ শোনবা মীনা প্রোটিন অমস্‌ং কার্ব্বহাইড্রেটকা অমুক্তুংদা তিম্নহুনা চামিন্নবা ফঙে। মতাং অসিদা অযাম্বনা য়েংনীংগনি—মহুদি মী অয়াম্বনা কার্ব্বহাইড্রেটনা নম্বা চাক, তলগা শা-ঙাগী এঙ্গাংগা চামিন্নে। অহুদা করি থোই-দোকপা শোকপা উদে হাযনা। তৌইগুম্বস্‌ং চারীবা মীশিং অহুগী হকচাংদা পূন্সি য়োকপা অনাবা কোকহনবা ঙম্বা জীবনী শক্তিগী ময়েং তাখি হাযবসি হকচাংগী ইতিহাস (Health history)লৌহুনা য়েংলবদি শোয়দনা মাঙলমগনি হাযবহু খঙগদবনি। অহুগা অমুকহ য়েংপিরকপা য়াই। কার্ব্বহাইড্রেটকা প্রোটীনগা অমগা অমগা য়েংথিনরবদি করিগীদমক্তা গেহু, হরাইমুক, মঙ্গলং-চিংবা মীওইবগী মরু ওইবা চিঙ্গাকশিং অসিদা করম্না প্রোটিনগা কার্ব্বনহাইড্রেটকা পূন্না য়ান্ননা শেম্নক্লিবনো হায়না। মহুগী চপচাবা পাওখুম্না—মীওইবদগী হেম্না শিংলবা ঈশ্বরনা নত্রগা মহৌশা লাইরেম্বীনা য়েমৌনদনবা চাং য়েংহুনা য়াল্লক্লবনি। মীনা শেম্বনা অমা, লাইনা শেম্বনা অমনি। খুংশেমদি মপুং কাদে লাইশেমদি মীনা শেমদোক্লবা শারকপা নত্তে। মীনা শেম্বদি অয়াম্বা মফমদা লানগল্লি।

চিঙ্গাক

অহানবা মতাং

চিঙ্গাক্কী মথেল

(FOOD COMBINATION)

তোঙান তোঙানবা অচাপোৎপু পুল্লপনা তিন্দুনা চাবদা অমগা অমগা য়েংথিনবা নত্রগা য়েমৌনবা য়াওরগা অচাপোৎ অহুগী অফবা মগুণ মখৈ মাঙখিহনা হকচাংদা কান্নদবা, অমাঙবা চিঙ্গাক ওইবস্থ য়াওই। মীওইবগী হকচাংদা লৈরিবা তুম্নবা শাক্ত অসিবু তুম্নবা মৈ হায়নস্থ কৌই। মৈ হায়বসি মহৌশানা মনম লৈতে। চাকপনা মহাক্কী মরু ওইবা মথৌনি। তৌইগুম্বস্থং মৈদা থারু থারুবা পোৎ অহুগী মনম অহু নম্লকই অমস্থং থারীবা পোৎ অহুদা য়াওরিবা রসায়নিক্কী মাঙবা য়াত্রবা মচাকশিং অহুমখৈ কাদোক্লুনা মায়কৈ খুদিংমক্তা শন্দোরকই। মথক্তা হায়খ্রিবা থৌওং অসি-গুমহনা চাবা তুম্নবা মৈ অসিদস্থ চারু চারুবা পোৎ অহুগী মতীক ময়ায় পুম্নমক অহুগী মাংবা য়াত্রবা, কুপ্লবা পোৎশক অহুমখৈ অমগা অমগা তিম্নবা য়াত্রবদি হকচাংদা অকায়বা মওং অমা উৎলক্লুনা অনাবগী হৌরককম মরম অমা ওইহল্লি। মরম অসিনা তিম্ননা চামিম্নবগী মরমদা চেংকশনকম থোকই। নীংথিনা থোং-থারুবা

চিঙ্গাক মথেল কয়ামুক্লা নোংমগী চয়া তানশল্লিবা মীওইবনি। চিঙ্গাক মখল অমত্তনা পুক থন্না চাবা ইহৈ হৈনদে। লৈগী মখা পোনবা মীওইবনা মহৌশা লাইরেম্বীনা শেমত্নুনা থারক্লবা অচাপোং মখল অমত্তনা পুক থন্না চানীংদে। চিঙ্গাকশিং অসিদ য়াও-রিবা মহাও অত্নু মথেলগী মশক ওইবা য়ানশন্দুনা থোং-থাক্লগা ময়াম তিন্নবদগী থোক্লকপা মহাও অত্নুগীদমক্তা অহাও-হাওতো থায়ত্নুনা চিঙ্গাক্কী শক্লোন কয়া পুথোকপা অসিনা সভ্যতাগী খুদম অমা ওইনরি। মীওইবনা জীব পূম্নমক্কী মকোক্কি হায়না ঐখোয়না চাউথোকচৈ। তৌইগুম্বস্থং শা-ঙাদি মখোয়না মহৌ-শাগী লোয়নজরকপা লৌশিং (Instinct) না ওঝা ওইত্নুনা মশা মশাগী কান্নগদবা চিঙ্গাক অত্নুত মবুক থন্না চাবা ঙমই। অতৈ জীবদি য়ানখাইনত্নুনা চাবসি ইহৈ হৈনদে হায়বা য়াই। খীবেংনা লায়ওইবা, লৈনা মং তৌজবা মীওইবনা, শা-ঙাদি মথেল মথেল থোং-থাক্লুনা চাবা হৈতে, মহাও খঙদে, পঙই হায়ত্নুনা নোক্লরিবনি। মহৌশা লাইরেম্বীনা য়াম্না হৈ-শিংনা হকচাংদা কান্নগদবা মচাক মখৈ মতীক চপচানা য়ানত্নুন শারক্লিবা অচাপোংপু অমুক হন্না মীওইবনা থোং-থাক্লুনা অতোপ্পা মচাক অমুক য়ান্দুনা চায়। মতৌ অস্নুম্না চাবদা থাক কদায়ফাওবা য়ানশন্দুনা চারগা হকচাং শোকলোইদগে হায়বসি চিঙ্গাক্কীময়মদা অক্লবা খুনুফমগী পন্দুপ অমনি।

মপানগী মিংয়েংদা তোঙান তোঙানবা অচাপোং ওইত্নুনম্ব মচাক্কি অমত্তা ওইবা অচাপোং য়াম্না লৈরি। খুদমগী মশক

ওইনা চাক, আলু, পাল, লফোই, শঙ্গোম, হাঃ নচিংবা অচা-পোংশিং অসিমখৈ কার্ব্বহাইড্রেটনা নম্বা চিঞ্জাক্কি। ময়াম অসি তিন্দুনা চারগা কার্ব্বহাইড্রেটকী কান্নবা মচাক অহু মখৈদা ফংলগা অতৈ মচাক্তি ব্রাক্তুনা তোক্লনি। হকচাংদা চঙগদবা মচাক মখৈ ফংগদবা অমসুং মহৈ-মহৈস্থ য়েমৌনদবা চরা অহুনা খাইদগী হেন্না ফবা চিঞ্জাক্কী মথেল ওইগদবনি।

যাম্না মুন্না চেকশনযম থোকপা মচাক্তি কার্ব্বহাইড্রেটকা প্রোটিনগা অনি অসিনি। চিঞ্জাক্কী মরমদা য়াম্না মুন্না খঙ্জল্লবা হুজিক্কী পণ্ডিতশিংনা কার্ব্বহাইড্রেটনা নম্না য়াওবা চিঞ্জাকা প্রোটিন যাম্না যাওবা চিঞ্জাক্কা তিন্নহনা চামিন্নবা ফত্তে হায়না লৌখি। মরমদি আলকেলি (Alkalies) অয়াকপা শরুক্কা কার্ব্বহাইড্রেটপু তুক্কল্লি অহুগা এসিডনা প্রোটিনগী শরুকপু তুক্কল্লি। তোঙনবা মচাক অনিনা তিন্নরবা মচাক অনিসি মতম অমত্তদা হকচাংদগী থোরকপা তেঙান তোঙানবা মচাক অনিনা তুম্বা ঙম্বা হৌন্দে। চনাংগী শরুক্তি য়াদগী থোরকপা তিন্দা য়াওবা আলকেলিগী শরুক্কা তুম্বা হৌরক্লবনি অমসুং পুক্কা কুইনা লৈরোইদবনি। মরমদি চাকখাউদা থোরকপা গেষ্ট্রীক জুইস (পাচকরস) না তুমগদবা নত্তে; থীবোং মনুংদা কুমথরক্লগা পেনক্রিয়াটিক জুইস (Pancreatic juice) কৌবা শিঙ্খাদগী থোরকপা মহৌশিংগী পাম্বৈনা তুমগদবনি। মখোয় পুন্নমক অসিদি এসিডকা য়েক্লবা আলকেলি ওাক্কনি। অহুগা শা, ঙা, হরাই, মুং হরাইনচিংবা প্রোটিনগী শরুক্কা নম্বা চিঞ্জাক্কা চাকখাউ মনুংদা

খোরকপা গেষ্ট্রীক জুইসনা তুমগদবনি। গেষ্ট্রীক জুইসতি এসিডনি মরম অসিনা প্রোটিন অমসুং কার্ব্বহাইড্রেটকা তিমনা চামিন্নরবদি এসিডকা আলকেলিগা যেমৌনহুনা মখোয় মখোয়গী মযাই অহু মাঙমিন্নে। মরম অহুনা চাবা তুমদবা, মৈ শোনবা লাযনা পক্লক্কুনা হকচাং শেমগৎপদা অপনবা মচাক অমা ওইহল্লকই। মরম অসিনা নপ-তিন চোগনবা, মৈ শোনবা মীনা প্রোটিন অমসুং কার্ব্বহাইড্রেটকা অমুক্কংদা তিন্নহনা চামিন্নবা ফত্তে। মতাং অসিদা অযাম্বনা যেৎনীংগনি—মরুদি মী অযাম্বন কার্ব্বহাইড্রেটন। নম্বা চাক, তলগা শা-ঙাগী এঙ্গাংগা চামিন্নে। অহুদা করি থোই-দোকপা শোকপা উদে হায়না। তৌইগুম্বসুং চারীবা মীশিং অহুগী হকচাংদা পুন্সি যোকপা অনাবা কোকহনবা ঙম্বা জীবনী শক্তিগী ময়েং তাখি হাযবসি হকচাংগী ইতিহাস (Health history)লৌহুনা য়েংলবদি শোয়দনা মাঙলমগনি হাযবহু খঙগদবনি। অহুগা অমুকম য়েংপিরকপা য়াই। কার্ব্বহাইড্রেটকা প্রোটীনগা অমগা অমগা য়েংথিনরবদি করিগীদমক্তা গেহু, হৱাইমুক, মঙ্গলন-চিংবা মীওইবগী মরু ওইবা চিঙ্গাকশিং অসিদা কয়মা প্রোটিনগা কার্ব্বনহাইড্রেটকা পূন্না য়ান্নরা শেম্নক্লিবনো হায়মা। মহুগী চপচাবা পাওখুম্না—মীওইবদগী হেন্না শিংলবা ঈশ্বরনা নত্রগা মহৌশা লাইরেম্বীনা য়েমৌনদনবা চাং য়েংহনা য়াল্লক্লবনি। মীনা শেম্বনা অমা, লাইনা শেম্বনা অমনি। খুৎশেমদি মপুং কাদে লাইশেমদি মীনা শেমদোক্লবা শারকপা নত্তে। মীনা শেম্বদি তয়াম্বা মকমদা লানগল্লি।

চিঞ্জাক

ময়ম অসিনা প্রোটিন্না নম্বা চিঞ্জাকপু নাইতোম চাবা নত্তনা মথেল অনি অহুম তিন্নরা চাবা ফত্তে। ময়মদি প্রোটিন্না নম্বা চিঞ্জাক মথল অনি চামিন্নরবদি প্রোটিনগী শরূক তেন্না চশীনবা ভাগনি। তুম্বা ঙমদবা প্রোটিন্দি য়াম্না থুনা হকচাংদা হু ওনগল্লি। ময়ম অসিদগী শঙ্গোমগা ঙাগা শিন্নবা ফত্তে। ঙাগা হরাই, লৈপাক হরাই, মুং হরাই, বাদামগনু তিন্নবা ফত্তে। লৌইংগুম্বস্তুং যুবীবুদি রাখল অমদা লৌখংলি।

চাক, তল, পাল, মঙ্গা, আলু, হাংনচিংবা কার্ব্বহাইড্রেটনা নম্বা চিঞ্জাকশিং অসিগী ময়মদা চেকশনগদবা ময়ম অমনা মথোয় মশেল অসি মথেল অমদা পুন্না চামীনরগা তুম্বা ঙমদ্রবদি—"ষ্টাচ পোইজনিং" কৌবা হু মকা অমা কাহল্লি। হু অসিনা অতৈ অতোপ্পা চিঞ্জাক তুম্বদা য়াম্না অকায়বা ওইহল্লি। চাক্না নম্না চারীবা অয়াম্বা মীদি কিন্নাক, চাকখাও, ঈশিং মরিনচিংবা মকমদা শোক্চনা লেংবা খিনবা, মুংশংনচিংবা লায়নানা নাগল্লি।

মথক্তা হায়খ্রিবা দোষশিং অসি কোকহনগে হায়রবদি—চোইদবা চেঙগী চাক নত্রগা আভাগী তলগা মনা মশীংগী এঙ্গাংগা তংখাই তংখাই চাগদবনি।

অহুমশুবা চেকশনগদবা ময়ম অমনা অশীনবা হৈশিংগা চনাংগা থক তিন্নরোইদবনি। ময়মদি অশীনবা হৈদা চনাংবু তুমগদোব্রিবা আলকেলিগা য়েক্নবা এসিড য়াম্না য়াওরি তুমপ্রবগী তুংদা হৈদা য়াওরা এসিডস্তু আলকেলিদি ওল্লি হায়ববু য়াদগী থোরকপা তিল অহুদি আলকেলিগী শরুক্লিনা অনী অসি হায়না

তিন্নবৃবদি—আলকেলি শক্তক অদুগী মযাই অদু চমখিত্নুনা চনাং-শিংগী শরক অদু নীংথিনা তুঙ্কানবা ঙম্মোই। মরম অসিদগী হৈগা চাক, তলনচিংবা কার্বহাইড্রেটনা য়ম্না যাওবা চিঞ্জাকা তিন্নবা চামিন্নবদা তুম্নক্রুবদি মথদগী পুমথরকপা অচাপোংশিং অদুগী মনিল অদুনা ফত্তবা অনাবগী ন্নংশিং ওম্লক্লুনা তমথিরবা লায়না পোক্লকপা য়াই। ঈশিং চিফেং চিফেং চৎনীংবা, চনীং শাগংপা, শিংলি শোকপা, তুম্বা যাদবা, ন্নংশিং কাবনচিংবা লাযনাশিং অসি এসিড য়াম্না যাওবা হৈগা চাক, তলগা তিন্নবগা পোকপা লাযনা-শিংনি। মসিগী মথক্তা হৈগা হৈগা পংতিন তিন্নবগা চামিন্নবা অসিস্নু ফত্তে।

ঘী, গাও, মাখননচিংবা মরেক মহাওনা নম্বা অচাপোত্তি থীবোং মন্নীন্দা ফিরাক্তগী থোরকপা পিত্ত (Bile) গা পেনক্রিয়া-টিক জুইস (Pancreat c uice) গা অনিনা তুঙ্কানবনি। চনাংগা মহাওগা তুমকম তিন্নবা মরম্না মহাওগা তিন্নবা চামিন্নবা শোক্তে। তৌইঙুম্নস্নুং মহৌশানা ফিরাক ফত্তবা মীদি মথক্তা হায়থ্রিবা তুম্নবা রসশিং অসি নীংথিনা থোরক্লোইদবা মরম্না চামিন্নবা ফত্তে।

মথক্তা হায়থিবা থৌদোকশিং অসিদগী ঐথোয়না খঙবা ঙম্মে—চারীবা চিঞ্জাকশিং অদুগী তুম্নগী থৌওং অমস্নুং তুমকম অসি তিন্নব্রবদি চারীবা অচাপোংশিং অদু য়েমৌনগনি।

তৌইঙুম্নস্নুং চনাং, প্রোটিন, মহাও অদুম অসিনা হকচাংগী চঙদবা য়াম্নবা মচাক ওইবা মরম্না চাং চপ চানা তিন্নবগা চাগদবা

চিঙাক

মীতাদি হাজম শক্তি য়াম্না কন্নিবা মীদদি শোককম লৈতে হায়না লোৌবস্থ য়াই ?

মসিগী মথক্তা মহৌশানা কুংশম্লনা ওইরকপা চিঙাকশিং চেঙ, হবাই, গেহু, য়েরুম আলু, মংগ্রা, হৈ অকংবা, কিসমিস, য়ুবী অকংবা, বাদাম, পেস্তাসিংবগা ফাদোকপা চিঙাকশিং হায়বদি মনামশীং—হৈরা অতেকপ, লকোইনচিংবগা তিন্নদা চামিন্নবা য়াই।

তিন্নদা চাবা য়াবা চিঙাকী মথুংদা
কার্বহাইড্রেট [চনাং] + মনামশীং
প্রোটিন + মনামশীং
প্রোটিন + হৈ-বা
প্রোটিন + মহাও
প্রোটিন + মহাও + মনামশীং
শংগোম + হৈ-রা
শংগোম + নটকী জাং
শংগোম + হৈ + নটকী জাং

অয়াম্বা মীনা চাবা শংগোমগা তোত্তুনা নত্রগা চেঙগা শংগোমগা খোংনা পায়স হৌওনা চায়। মসিদি হকচাং ফগংকদবা চিঙাক্কি নত্তে। মতমদি চাকস্থ মহৌশাদা মপুং ফাজরবা চিঙাক্কি অদুগা শংগোমগু মহৌশানা মপুং ফাজরবা চিঙাক্কি। অদুনা মসি তিন্নদুনা চামিন্নরবদি ভুম্বদা য়াম্না মতম চঙগনি।

করম করম্বা অচাপোৎনা তুম্বদা মতম কয়া কুইনা চঙবগে হায়বগী মরমদা কানাদা পুথোকখি। আর্লেক্সস সেন্ট মার্টিন কৌবা নিপা অমা চাকখাওগী মফম য়ৌনা ইহো কোরম্মী। হোরিবা মাইকৈ অহূদা শাদোং খরনা কুপ্লিবা হায়ববু শক্লক অয়াম্বদি হোত্নুনা লৈবা মরম্মা চারীবা চিঞাকশিং অত্থু তুম্বদা মতম কয়া কুইনা চঙবগে হায়বত্থু উবা ফংলম্মী। মহাক্কী মবুক অত্থুনা খুদম লৌত্নুনা মখাদা পীরিবা টেবিল অসি লেপখি —

চিঞাক	পুং, মিঃ
চাক	১
চোইথোকপা চেঙগী চনাং	১
তনগং	২'৩০
পাউরুটি	৩'৩০
কবোক অথিঙবা	১'১৫
চেঙপাক অতিঙবা	১—২
সাগু, বার্লি, এরারুট	১—২
হয়াই	৩—৪
প্লাও	৫
আলু অঙৌবা, ফুলকবি, বান্ধাকবি	৩'৩০
মূলা, গাজর	৩
য়েরুম	২'৩০
ঙাক্রানচিংবা, ঙা-মচাশিং	২'৩০
হামেং, য়াও, শজি	৩
অতাউবা শা, ঙা	৪
হৈনৌ	২
খৈবোং	৩
আপেল	১'৩০
কিহোম	২
য়ুবী	৩
তরমুজ, লফোই	১,১৫
কমলা, চম্প্রা	২
কিসমিস	২'৩০
শঙ্গোম অঙৌবা	২
ঙৌদবা	৩

২ শুম্না অতাং

মশানা তাজবা চিঞ্জাক

খোংবা হায়বসি মীওইবগী সভ্যতানা পুখোরকপা খিন্তানি। চিঞ্জাকপু হাউনবা, মশক কন্নহনবা অমসুং য়াম্না থুনা তুম্বা ওয়বা খোং-খাকপসি চংনরি। তৌইওয়মসুং মহৌশা লাইরেম্বীনা অচা-পোক্তা য়াওহল্লকপা ভিটামিন, মিনরেল সন্টনচিংবা হকচাংদা য়াম্না কামরবা মচাকী চাং খর দি খোংবদা মাওখি হায়বসি হৈজিকী বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতশিংনা লেপ্লে। অহুম্মদি ওইরগ। খোংদনা চাবা খুদোং চাহোইদবা চিঞ্জাক কয়ামকুম লৈরি। চেঙ, গম, আলু, হয়াইনচিংবা মহৌশানা চনাংগী শরক্তি নম্না য়াওরগা কুয়োম মখল অমনা কনা তাশৰনা পুনশন্দুনা য়োমশন্দুনা লৈবা মহম্না মৈশা লাংহন্দুনা কুয়োমশিং অহূ কায়হল্লবদি চিঞ্জাকী কোষশিং অহূ কন্দোয়ক্কে। মৈদা নক্লগা ঈশিংনা ভাংহনা কোষশিং অহূ কন্দোয়ক্লগা অহাওবা শরক লৈয়রকুবা মতমদা হকচাংদগী খোয়কপা তুম্বগী য়নশিং অহূনা চওহনা কোষশিং অহূগা নীংথিনা তুমহন্না ওম্বী। চনাংগী শরক মখেদি মৈশা নীংথিনা লাংলবদি জেকচিন কৌবা মচাক অমা ওল্লকই। মসিখি য়াম্না থুনা তুম্বা ওবা চিনি মখল অমনি। পাউরুটি, চেঙপাক, চুগাজাক্কচিংবা চিঞ্জাকপু অমুক মৈজা পোকখোল্লগা মখংশিংনা চৌউ, কবোক অদিংবা, চুগাজাক, কবোকচিংবা শরোম অমা ওই। হায়না ওইরবা চনাংগী

শরুক্তগী মথংগী অমুক ওইরকপা অসিনা ডেকষ্ট্রিনগী শরুক য়াম্না ওনশনবা হেল্লকই। মরম অদুনা তুম্বদা মতম চঙদবা হেল্লি। চেঙপাক্তা ডেকষ্ট্রিনগী শরুক চামগী ফিংদা ২'৮, চাহৌ চেঙপাক্তা ৪'১ অদুগা কবোক অফাবদা ০'৭ অমসুং অথীংবদা ০ ৭ য়াওই। মরম অসিনা মথক্তা হায়খ্রিবা মহৌশানা তাশিন কুংশিন্নবা লৈরক্লবা চিঞ্জাকশিং হায়বদি —চেঙ, হবাই, আলু, চুগঞ্জাক, গেহুনচিংবশিং অসিদি থোংলগা চাবনা খুদোং চাবা য়াম্না হেল্লি। থোংদুনা নত্রগা ভৌদুনা চারবদি মথক্তা পনখ্রিবা চিঞ্জাকশিং অসিবু হায়না তুম্বা হৌরবা (Predigested food) কী মপুং চল্লি।

তৌইওম্বসুং অয়াম্বা মকমদা মথক্তা হায়খ্রিবা য়াশিং অসি চুম্বা নত্তে। প্রোটিনগী জাং মথৈদি মৈদা থোংবা নত্রগা লৌরগা নীংথিম্না তুম্বা ওমদবা য়াম্না য়াওরি। শা, ঙা, মরূমগী অঙৌবা শরুক অমসুং অতোপ অতোপ্পা এলবুমেন (Albumen) মথৈদি মৈদা থোং-থারক্লগা নীংথিম্না তুম্বা ওমদে। ঘী, হঙ্গাম থাও, থোইদিং থাওনচিংবা মরেক মহাওন্না নম্বা চিঞ্জাকশিংদি মৈদা থৌরগা কাম্নবা শরুক মথৈ অয়াম্বা মাওথিদুনা অৱেম্বা চিঞ্জাক ওইহল্লি। এদোং নাপী, শা, ঙা, ঘী থাওদা তাউদুনা চাবসি মৈনা চাকথোকপদগী লেমহৌবা মচাকশিং অদুনা চরম, চাকথাউ অমসুং থীবোং-থীক্লিনবু শাওনংহল্লি। মরম অসিনা অয়াম্বা মকমদা ঘী থাওদা ভৌরুবা অচাপোং য়াম্না চারগা ঈশিং য়াম্না থোৱাংগল্লি অমসুং তুম্বদা য়াম্না খুদোং চাদবা মরম্না য়াম্না মতম চঙই। মরম অদুনা থোৱা, পকৌৱা, প্লাও ভাজামচিংবা অভাওবা অচাপোং

ময়খদি ভূমগন্দবা মীনা চাবা কত্তে। চাবা তারবস্থ য়ামা চাং হৃহনা চাগদবনি।

ভিটামিন 'সি' হায়বসি মহৌশানা মৈদা থোং-থাকপদা মাগুখি। মহাক য়াংলগা য়া শোনবা, য়ারী-য়াথোঙ পৌম্না, শক্তি শয়াং শোনবা অমস্যুং অতৈ অনাবা ওাকথোক্লবা পাঙল হৃহবা লায়না পোকই। মরম অসিনা থোংলবা চিঙাক্তগী ভিটামিন 'সি' গীদমক্তা, থোইনা আশা তৌরুত্থনা কাম্নদে।

অসিগী মথক্তা থোংলগা চিঙাকী য়াওবা রসায়নিকী মওং কয়ামুকস্থ ওল্লকই। মরমদি মৈশা লাংবদা মনিলগী মশক ওল্লুনা চিঙাক অতুদগী পাইথোকখি হায়বসি মিংমা উবা কংলবা খুদম্নি। মরম অসিনা হায়দগী মগুণ হৃহরে হায়বসি মশানা তাজবা য়ানি।

মরোয় মপাং, মসলা, ধুম, থাও য়ানশিন্দুনা থোংবদা চিঙাকী মহৌশা লৈজর্য়াল্লবা মগুণ ময়াম অহুগী শক্তি (Devitalise) হৃহহল্লি। অহল লম্মন কুঙ্গানাক য়ারীদা থায়না মমাঙওৈদা চাক্তি অমুনবা অথোংবা ওইনা পাল্লম্মী হায়না য়ারীনবা — অতৈ নত্তে থোংদবা চারম্মা হায়বনি। সৃষ্টিগী অহানবদা মীওইবস্থ থোংদনা অতেকপা ওাক্তা চারম্মী হায়বসি ইতিহাসতগী ঐথোয়না খঙবা ঙমই। মতম অতুদা হৃজিক নানব্রিবা লায়নাশিং অসি নায়মদে। মনা-মশিং উহৈ-বাহৈ, মক্লগী জাং অতুনা মরুওইবা মীওইবগী চিঙাক ওইরম্মী। উমংদা লৈবা য়োং, শা, ওানচিংবা জীবশিংনা হৃজিক কাওবা চিঙাকশিং অহু চাদুনো হিংলি। মথোক্ত-শিগী মমুংদা মচিন-ময়া অমুক্তা শেংদোক্তে অহুহু য়াখী থুংবা

য়োং অমত্তা কায়কউ হায়বদা থিবা-লুকখং ফংলোই। অয়াম্বা মকমদা মীনা য়োকপা যুমশা নত্তনা মন্দা লৈবা শাশিংগী মরক্তা অনাবা পংউ উরিয়োই।

মশানা ভাজবা চিঙ্গাক হায়রগা মহৌশানা ওইজরম্বা মশক অহু ইহোং হোংদনা চাবদা নীংথিনা ভুম্বা ঙমহুনা হক্কী ঈ শাগৎপা ঙম্লিবশিং অহুবু খঙনগদবনি। মহৌশা লাইয়েম্বীনা ঋতু থুদিংগী লৈবশিংনা চাবদা মতিক চাবা চিঙ্গাকপু মহৈ-মরোং, মনা-মশীং, হৈ-ম্রা ওইনা মরাঙ কায়না থোকহল্লি। চিঙ্গাকশিং অহুদা ঐখোয়গী হকচাংদা কায়গদবা মচাক মখৈ য়াওহল্লুনা শেম্লরবনি। মরম অদুনা মীওইবগী মশানা ভাজবা চিঙ্গাক কয়িনো হায়না যুম্না থীরুরবদি—হকচাং কায়াং ইক্লি মামবা য়োংনা চারীবা হৈ-ম্রা, মনা-মশীং—মরুগী জাং অসিনা মীওইবগী চিঙ্গাক ওইকম থোকই। আর্য্য ঋষিশিংগী পুক্লিদা—উহৈ-রাহৈ, মনা-মশীং চাদুনা লেপ্লম্মী হায়বসি ঐখোয়না হিন্দুগী শাস্ত্রদা উবা ফংই—

শাকে পত্রে ফলে মূলে বনবাসে সদারতঃ।

নিরতোহহরহঃ শ্রাদ্ধে স বিপ্রো মুনিরুচ্যতে। অত্রি ৩৬৬

পাম্বী মচাগী মরাশিং, উ অচৌবগী উনা, হৈ, মরূ আলু, পাল, মন্দ্রানচিংবা) চাহনা হিংলগা অহাঙবা উমং-রামংদা লৈহনা অতংপা লৈভনা শ্রাদ্ধ তৌহনা লৈবা ব্রাহ্মণবু মুনি কৌই। মনা-হায় চাবা হায়বা রাহৈ হজিক কাওবা শীজিনরি। অহুগা হৌজিক্কী বৈজ্ঞানিক পণ্ডিতশিংনা পুখোক্লিবা ভিটামিন মিনরেল মন্তশিং অসিদু খাইনগী থাত্তিক অহারশিংগী মরাং কায়না অহুম থাওনমী—

—পুন্সিবস্মু থাইনগী মীনা হেল্লি, মশা-মউ ফবস্মু হেল্লি। হক্তিকমকস্মু উইৎ-রাইৎ চাদুনা লৈবা সাধু সন্ন্যাসীশিংগী মনুংদা যাম্না পুন্সিনব যাওরি। ত্রৈলঙ্গ স্বামী চহি ২৮০ পুন্সিখি। অদুগা হৈ রানা নম্না চাদুনা হিংখিবা মহাত্মা গান্ধীজীগী বুদ্ধি মেধাদা অঙকপা খুদম অমা ওইনরি।

তৌইগুম্বস্মুং শা, ঙানা হুক্তিকী মীওইবগী চিঙ্গাকী মনুংদা মকওইবা চিঙ্গাক্লি। শা, ঙা চাত্রগা নাগনি অমস্মুং শিগনি হায়'দি যাদে তৌইগুম্বস্মুং চাবা তাবরদি হিংনা চাবা য়ারোই-দবনিনা থোংংা তাই। অদুমকস্মু থাদোকপা ঙম্মোইদবা মীগীদি—খরা চাবা তারবস্মু, থ দোকপা ঙমগদবা মীগীদি— শা ঙাগী মস্তা প্রোটিনগী শরুক মরাঙ কাযনা য়াওবা শঙ্গোম, লৈপাক-হরাই, বাদাম, পেস্তা, যুবী, মাখন্নচিংবা থোংদনা চাবা য়াবা চিঙ্গাক কযামরুম লৈরি, শঙ্গোম চৌরগা চাবদি মহাওগীদমক্কনি। হিংনা চারগা ক্যালসিযম ভাইটামিনশিং মরাঙ কায়না ফংলিবনি। শঙ্গোমদা মহৌশানা য়াওজবা ল্যাকটিক এসিড ব্যাসিলিস (Lactic acid Bacilli's কৌবা এসিড অদু যাম্না কান্নগ্রবা মচাক অমনি। মহুনা পুক্তা চঙগ্রগা থীবোং-থীরিন, চাকখাওদা লৈব, হকচাং মাঙহনগদবা মহীক-মনাই মখৈ মাঙহল্লি। মরম অসিদগী অরু-অরুবা টাইফোইড নিউমোনিয়া পুক নাবনচিংবা লায়নাদা শঙ্গোম, ছানা মহী শীজিন্নরিবনি। শরু-শয়াং শোক্লা, য়াঙ কংশিন্দুনা নাবা, থম্মোয় থম্বোস্বী শোক্লা নাবা টিউবরকুলোসিস—(যক্ষ্মারনচিংবা লায়নাদা শঙ্গোম অনৌবা পীথক্কুনা য়েংবসি

য়াম্না চৎনরক্লে। মরমদি ইউরোপ, আমেরিকানচিংবা মফমগী পুষ্টি-তত্ত্ব খঙবা পণ্ডিতশিংনা ক্যালসিয়ম (calcium) কৌবা মিনরেল সল্ট ৱাংপদগী (shortage of calcium) মথক্কী লায়নাশিং অসি পোক্লকই হায়না লৌনরে।

তৌইগুম্বস্নুং ঙৌদবা শঙ্গোমদা লৌনগনবা লায়নাগী মহৌক য়াওরম্লবদি মহৌশানা মপুঙ ফাবা চিঞ্জাক অমা ওইবনিনা মহৌকশিং অতু মপাঙ্গল কনখত্তুনা মীওইবগী হকচাংদা য়াম্না থুনা আক্রমন তৌবা ঙমগনি হায়না য়েংপা মীস্তু য়াওই। তৌইগুম্বস্নুং মরম অসিনা চিংনবা কোক্লবা জর্মন ডাক্তর অমনা শঙ্গোম অসি ঙৌরগা যম্নাও মচা কয়ামুক্তা পীজতুনা য়েংবদা চামগী মনুংদা ৯০ থক শিখি। (J.H Kellog M. D. New Dietetic P. 450) শঙ্গোম ঙৌতুনা চাবসি ইশা ডাক্তবা চ্যেকশিনবনি হায়না লৌরিবা কাঙবুশিং অতুদা হায়জনীংবদি চ্যেকশিনবা তারবদি শা, শল, মশা শেংনা থম্বীয়ূ অমস্নুং শঙ্গোম শুম্বদা চ্যেকশিনবিয়ু হায়জনীংই। ঙৌদনা থম্নগা য়াম্না থুনা ফমজল্লি হায়তুনা য়েংপা কাঙবুস্তু য়াওই। মতুস্তু কোক্লবা ইলায় লায়বা উপায় অমা লৈরি। শঙ্গোমতু শুম্বা লোইরগা পাত্র অমদগী পাত্র অমদা হৈদোক-হৈজিন য়াম্না তৌরগা থম্লবদি নুমিৎ চুপ্পা থমতুনস্নু ফমজন্দে। মতৌ অস্নুম তৌবা অসিবু ইংরেজলোন্দা এরিএসন (ariation) কৌই। আয়ুর্বেদদা ময়াং কংবা মীবু শুম্বদা ঙায়রীবা শঙ্গোম পীথকউ হায়বা য়াওরি। তৌইগুম্বস্নুং শুম্বদা ঙায়রিবা শঙ্গোমদি মশাগী শল লৈতবনা পাক-পাক ফংবা ৱাবনিনা শঙ্গোম অনৌববু লিক্লি অমদা হাঞ্জিল্লগা

কোর্ক অমা চেংনা খুমজিল্লগা ঈশিং অশাবদা মিনিট খরদং তীংহনা ৫ম্লগা শুবদা ঙাযরিবা শঙ্গোম অদুগী মগুণ অদু য়োহনবা ঙমগনি। শঙ্গোম নঙনা প্রোটিন ১রাঙ কাযনা যাওবা বাদাম, যুবী, লৈপাক-হরাই চানামচিংবা হিংনা চাবদা দোষ লৈতবা হকচাং নোয়-পেলহনবা চিঙ্গাক কযামুক লৈরি। শা, ঙা পাউণ্ড অমগী মৈশাগী চাং ক্যালরি ৮১° নি। অদুগা বাদাম পাউণ্ড অমগীনা ক্যালরি ৩২'৩১ নি। অদুগী মথক্ত প্রোটিনগী শক্তকস্থ বাদামদা চামগী হিংদা ২১, লৈপাক হরাইনা ১৭, হৈজুগানা ২৬ য়াওরিবনি। তমস্থং শা, ঙাদদি যুরিযা এসিড যুরিবানচিংবা হু য়াওরিবনি অদুগা বাদামচিংবা চিঙ্গাক্তদি কব্রিমতা যাওদে। অদুগা শা ঙাদি ২০১ পুমথৈ অদুগা বাদামচিংবা মথক্তা হাযখ্রিবা চিঙ্গাকশিং অসিদি মল্লুংদস্থ অমস্থং মপান্দস্থ ২ুনা পাক হেক পুমথৌ হায়বা যাদে। চনাং অমস্থং মহাওগী শক্তকস্থ মতিক চানা য়াওরি। তৌই-গুম্বস্থং মগুণ লৈবগী মতীক তুম্বদস্থ মতম য়াম্না চঙই। মরম অসিনা মখোয় অসি চাবা তারবদি পুং ১২ ঈশিংদা তীংহনা পোপথোকহল্লগা শীজিন্নরবদি থুনা তুম্বা ঙমই। তীংথোক্লবা বাদামদগী তক্তনা শেম্বা মাখন অমস্থং শঙ্গোমগুম্বা মচাক শীজিন্নবা হকচাং য়াম্না নোয-পেল্লি।

মুগ, চানানচিংবা হরাই অসিস্থ নোংমগী চাং খর খরদি চাবনা চুমই। হায়রিবা হরাইশিং অসি ঈশিংদা তীংথোক্লগা মতোল চোংহন্দুনা চারবদি— থুনস্থ তুমই অমস্থং প্রোটিন কার্বহাইড্রেটকী শক্তকস্থ মরাঙ কায়না ফংই। মসিগী মমিংবু হিন্দুশিংনা শীতল

ভোগ কৌই। পাল্লোযানশিংনা চানা অতীংববু নুমিৎ খুদিংগী চাং তম্না চায়। আওরঙ্গজেবনা মপা সাহাজাহানবু কৈশুমশঙ্গুদা ফাদুনা থম্লবা মতমদা চিঞ্জাক মখল অমত্তদগী হেন্না পীজরোই করি চানীংবগে হায়না হংবদা হৈ-শিংলবা মপানা চানা চাগে হায়না খুমখি। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিদা মনা -মশিংগী শিংজুগা য়ান্দুনা চাবদা প্রোটিনগী শক্তক মরাঙ কাযনা যংগনি হাযবদা করিমতা চিংনক্ম লৈতে।

প্রোটিনগী মথংদা চনাংগী শক্তকী রা অমুক লাক্লে। মহৌশাগী ফিবম করিমতা হোংদনা চাবা য়াবা কার্ব্বহাইড্রেট য়াওবা চিঞ্জাক য়াম্না লৈরি। মখোয়তুগী মনুংদা থাইদগী হেন্না শিংথাবা যাবা অমদি লফোইনি। চাক তলগী মহুত্তা লফোই চাদুনা হিংবা ঙমই। মহৌশানা মপুং ফাজবা চিঞ্জাক অমা ওইবা মরম্না ইংরেজী লোন্দা তল-হৈ (Bread-fruit) হায়না থোল্লি। তৌবদদি নীংথিনা মুল্লবা খোইমিং কারবা থন্দুনা চাগদবনি। খোইমিং কারবা লফোইদা য়াওরিবা চিনিগী শক্তক অহুদি চারগা পুক্তা য়াম্না থুনা গ্লুকোজ ওল্লি। মখোয় অসিদি নুমিংনা মতম চঙনা থোংলবা লাইগী চিঞ্জাক্সি চাক, তলদগী হেন্না ভাইটামিন মিনরেল সল্ট য়াওবা হেল্লি অমসুং তুম্নগা আলকেলি ওল্লি অহুগা চাক, তলনা এসিড ওল্লি মরম অহুনা অয়াম্বা মফমদা লফোইনা মকোক্লি, লফোইদ নত্তনা হৈকক, মংগ্রা, কিসমিস, খজুরনচিংবা চনাংগী শক্তক যংগদবা চিঞ্জাক য়াম্না লৈরি। চিনিগী মহুত্তা হৈ অথুম্বা অমদি খোইহি শীজিন্নবা য়াই। খোইহিদি চামগী হিংদা শক্তক

৪২ সি গ্র কোজ য়াওরি। মরম অহুনা হৈদা য়াওবা চিনি অমস্তুং থোইহিনা চুমগী অণ্ডংবা চিনিদগী শরূক চামা হৈনা করা হৈল্লি।

মহাও হায়বা জাং অসিন্সু চিঙ্গাক্তী মকওইবা শরূক পুরি-বনিনা খুংচণ্ডবা ঘী থাউগী মহুং শিন্না য়াবা চিঙ্গাক লৈত্রা হংলবদা থুঙ্কম য়াস্তে। শঙ্গোম, বাদাম, খুবাদগী মহাওগী শরূক মরাও কায়না কংই। অহোঙবা পোত্তা হায়রগা লৈবাকহরাই চামগী হিংদা ৪০, হৈজুগাদা ৬৫, বাদামদা ৫৯ গী হিংদা য়াওরি। মহাও শিংগী মনুংদা বাদামদা য়াওবা মহাওনা থাইদগী হেনা মণ্ডণ চৈল্লি।

চনাং, প্রোটিন অমস্তুং মহাওদ নত্তনা মিনরেল সল্টস্ অমস্তুং ভাইটামিনশিং অসিন্সু মক ওইনা চণ্ডবা য়াদবা মচাক্লি মহুস্থ মহোশানা হৈ-য়া মনা-মশীংদা মরাও কায়না য়াওজরবনি।

মুর-মুরবা লায়নাদা হৈ মরাও কায়না পীজরগা ইরায় লাইনা করা ওস্মী। ইউরোপকী কাওরবা ডাক্তর অমনা হায়রম্মী —"So long there is fruit there is hope" হৈবু হেক লৈরিবমথৈদি আশাস্তু লৈরি। অভাওবা হৈদি লায়রবনা পুবা ওয়োই হায়রবস্থ হৈগ্র, হৈনিং, চম্প্রানচিংবা অহোঙবা হৈদি থোইনা চাদিং তৌরুগদবা লৈতে।

হৈগী মথংদা শিংজু লৈরি। কদিগোম, সুংশিহিদাক, পেরুক, য়েন্নম, থান্নেন অশিম্বা, য়েম্পং, কোম্প্রেক তুজোম্বী, কোবী, অরাথবী অংবা, হবাই মতোল, চানা মতোল, পালংশাক, সালাদ-নচিংবা শিংজুদা ওলিভ ওইল নন্নগা মাখন থন্না য়ান্দুনা চম্প্রা মহী থন্না য়ান্নগা শায়হুনা চাবদি মথল-মথা অয়াম্বা লায়না কোকই

হায়বসি পৃথিবীগী ফাওব-ফাওরবা মাইবা, ডাক্তরনা য়ানরবা অমতা ওইবা মতনি। তৌইগুরম্বুং অসি য়ৌনা কায়রবা চিঞ্জাক্তা শাঙ্গি-ঙাতাই, থুম মোয়োক য়াম্না হাপচিল্লুনা চাবদি থোইদোক্না মগুণ লৈয়োই।

থোংহনা চাবদগী হিংনা চাবনা মগুণ হেল্লি হায়বগী মরমদা উৎপ্রে। মথক্তা হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি দোষ লৈতবা মরম্না হুজিক মতমগী পুষ্টিতত্ত্ব খঙবা পণ্ডিতশিংনা এন্টিতোকসিক ফুড (antitoxic food) হু কাহন্দবা চিঞ্জাক হায়না থোল্লি। থীবোং-থীরিন্দা তাথ্রগা থুনা পুমথদে। অহোইনহুম থীবোং-থীরিন্দা লৈবা মহীক-মনাই মাঙহল্লি, মাংবা য়েথৎপা কহল্লি অমসুং হকচাংগী অরাংপা মচাক শাগৎলি। মাররুবা মতমদা মথক্তা হায়রিবা চিঞ্জাকশিং চাদুনা লৈরবদি —পুন্সিগী মরুওইবা মচাক জীবনি শক্তিবু মরাই চাইহন্দনা থম্বা ঙমই। মরম অহুনা মাবসু থুনা ফগৎলি।

থোংদনা চারগা অনাবগী মহীক-মনাই য়াওহনা নাররুনি হায়না আপত্তি তৌরিবা কাঙবু অহুদা হায়জনীংই। থোংলবা অচাপোৎ অহুদসু মহীক-মনাই তোংদনীংঙাই লৈতে। লু-হেনবগী বাদি ইথা থাদোকপা য়াবা নত্তে। অতুগা ঐথোয়গী ইশাদা মপান্দগী চঙলকপা অনাবগী মহিকপু মাঙহনবা ঙম্বা শক্তি অমা লৈরি হায়বসিসু কাউকম থোক্তে। শক্তি অদুবু হেনগৎহনবা মহৌশাগী মশানা তাজবা চিঞ্জাক চাদুনা লৈরগা ঐথোয়গী ইশাবু মীথাপোনবদগী কোকপা ঙমগনি।

অসভ্য জাতিশিংগী মনুংদা অতেকপদা চাদুনা হিংবা য়ায়া লৈরি। মখোয়গী মরক্তা যক্ষ্মা, কেন্সর, মুংশং, ঈশিং পুকচৎ-মচিংবা লায়নানা মাদে। সভ্যতাগী হায়রুরবদি বৈজ্ঞানিক যুগ অসিদি লুতোন্ কারবনি। নুংগী যুগভগী এটোমগী যুগ য়োরবনি। তৌইশুবসুং তমথিবা লায়না কয়ামুক অসিদি এটোমনা মাঙহনবা ঙমগ্রি। মীগী মথায় মাঙহনবদি ঙম্লে হায়বা তশেংনা উরে। সভ্যতানা তমথিরবা লায়নাশিং অসিদি মহৌশাগী নিয়ম থুগাই-রুবদগীনি। অদুগা মহৌশাগী নিয়ম মতুংইন্না চৎলগা পুন্নমক অসি কোকখিগদবনি। চাওখৎলবা লৈবাক আমেরিকা, ইউরোপ, রুশিয়াদা অচৌ অচৌবা ডাক্তর বৈজ্ঞানিকশিংনা চিঙ্গাকী মরমদা করি চোংকশিল্লিবগে হায়বদু খনবিয়ু।

৩ শুবা পন্দুপ
(রুস নিজ্ঞান)

রস হায়বা রাহে অসি মীতৈলোন্দগী অস্তম শীজিনৈ। তৌইশুমসুং চপ চাবা মীতৈলোন্দা হন্দোক্নে হায়রবদি মহাও হায়বা তাই। চাওরাক্না অচাপোংবী মহাও অসি তরুক থোক্না থাই-দোকই। মদুদি—অথুম্বা, অশীঙ্বা অয়াকপা, অথাবা, অশাবা, অমসুং অককপা। করম হায়না রসশিং অসি তোঙান তোঙানগ্রিবনো

প্রকৃতিমস্তিষ্কং স্বয়েং। চয়ম সূত্রহানম্।

ছায়র্বদা আয়ুর্বেদনচিংবা লাইরিক্তা য়াওরিবদি ঈশিংনা লৈপাক্তা তায়র্কপা মতমদা —

(১) লৈপাকী শরক্তা হেল্লগা — অথুবা

(২) লৈপাক্তা মৈগগী শরক্তা হেল্লগা — অশীনবা

(৩) ঈশিংগা মৈগগী শরক্তা হেল্লগা — অয়াকপা

(৪) নুংশিৎ অমসুং আকাশকী শরক্তা হেল্লগা — অথাবা

(৫) নুংশিৎ অমসুং পৃথিবীগী শরক্তা হেল্লগা — অকৈকপা

(৬) মৈ অমসুং নুংশিংকী শরক্তা হেল্লগা — অশাবা রস পোকই। তৌইগুমসুং বৈজ্ঞানিকশিংগী মতত্তদি অসুম হায়না লৌদে।

(১) কার্ব্বন ৬ + হাইড্রোজেন ১২ + ওক্সিজেন ৬ তিল্লগা — অথুবা।

(২) কার্ব্বন ২ + হাইড্রোজেন ৫ + ওক্সিজেন ২ সলকরগী শরক খরা য়াওরগা — অশীনবা

(৩) হাইড্রোজেন + ওক্সিজেন তিল্লগা — অয়াকপা

(৪) কার্ব্বন ৩ + হাইড্রোজেন — অথাবা

(৫) কার্ব্বন + ওক্সিজেন + হাইড্রোজেন ৩ — অকৈকপা

অথাবদি বৈজ্ঞানিকশিংনা হায়বা মসুং চুপ্পে।

মতো অসুম তৌনা ওক্সিজেন, হাইড্রোজেন, কার্ব্বন অসিগী অথোই-অহেন মতুংইন্না মখাওশিং অসি থাইদোকখি। ওক্সিজেনবু — মৈ, হাইড্রোজেনবু — ঈশিং, কার্ব্বনবু — নুংশিংনি হায়না লৌরবদি, আয়ুর্বেদগা বিজ্ঞানগা নাতে, চানহনবা য়াবা মরম কয়ামুকসু লৈরি।

য়স তক্সক অসি লৈয়েংনা খঙবা ঙমই। বিধিনা শেম্নরুবা লৈ হায়বা জ্ঞান ই ন্দ্রশিং অসি বিজ্ঞানা পুখোকপ। যন্ত্রশিংগা চাংদম্নবা য়াবা নত্তে। কনাগুম্বা য়সায়নিক্তা য়েনা খঙলবা এক্সপার্ট অমদা চিনি মচেং অমবু য়ং অমা তৈশিল্লগা করি পোংনো হায়না হংবদা মহাক্কী চাং য়েংবদা অমম্তুং খাইদোক-খাইজিন (Analysis) তৌহুনা য়েংবদা মতম য়াম্না চঙলুয়গা অসিনি হায়না পুখোকপা য়াম্না য়ানা খোকনি। অত্তুগা অঙাং অমদা পীবদা মরৈনা ভংলগা চীনিমি হায়না ইয়াই লাইনা হায়য়কনি। অহুমকপু বৈজ্ঞানিক যুগনি। বৈজ্ঞানিক ওইয়বা য়াদি হুজিক্কী যুগনি; বৈজ্ঞানিক ওইদবা য়াদি হুজিক্কী শিক্ষিত সমাজনা লৌনীংদে। অহুমক ওইহুনসু লৈগা মায়বা যন্ত্র অমা বিজ্ঞানা পুখোকপা ঙমদ্রি।

পৃথিবীদা লৈরিবা অচাপোৎশিং অসি য়স পুয়মক অখোই-অহেন লাইনা য়াওহুনা লৈ। তৌইগুম্বস্তুং শন্ধক হেন্না হেন্না য়াওবা অত্তুগী মতুংইনা য়স অত্তুগী মশক লেপ্নে। চিনি থুমই তৌইগুম্বস্তুং অশীয়নচিংবা অতৈ মহাওসু য়াওদবা নত্তে। হৈগ্রু শীল্লি অথুম্বনচিংবা মহাওসু য়াওদবা নত্তে। অহেনবত্তুগী মহাওমা মমংখিবা ময়ম্না অতৈ মহাওশিংগী মপাঙ্গল অত্তু মশক নীংথিনা উৎপা ঙমদে।

মহাও পুম্নমকী মকোজ্রি অথুম্বনি। অথুম্বা হায়বা মহাও মুসিদি থুনা ঈদা চুপশিনবা ওমই। মম্মই হায়বেং কাহনবা দুমজ্নং থুনা তুম্বা ওম্বা মহাও অমনি। খোইহি, চিনি, চু, খেজুর, দকোই অমুমবনচিংবশিং অমিগী মহাও অথুম্বশিং অসি গ্লাইকো-জনগী মশক ওন্দুনা ফিরাক্তা পৈশন্দুনা লৈরগা চায়া হেনব-চিংবা মত্রগা নায়রবা মতমদা চাদিং তৌরকই। অথুম্বা মচ্যকশিং অসিনা ভোংশিংগী পাঙ্গল পী অমস্নুং হকচাংদা মৈশা পী। জর্মনর লাম্নীশিংবু নিংথমথাদা অথুম্বা চিঙ্গাক হেন্নাংমা পীজনবগীদমক্তা মহৌশা য়েনবা, রেশন্দগী চিনি আউন্স অমমম হেম্না পীজবদা মহৌশাদগী ফিগী রেশন্‌ ককৈ। হকচাং নোম্ন-খোংপদা মাওথিবা পাঙ্গল থুনা হজিমবা হোংনবদা অথুম্বা চ্যবগা নামবা অতৈ উপায় লৈতে। মরম অসিনা লাম্নীশিংবু লমশাং চংপদা, চীং কাবদা চিনি, কোকো, চোকোলেট মরাঙ কায়না পুহল্লি। ময়াং কংবা, অশোনবা, ঈ থাংদবা মীদা অমস্নুং হায়া কাংথু, মক্সানচিংবা লায়নানা নায়বা মীদা অথুম্বা য়াম্না নম্বা চিঙ্গাক পীজনৈ।

তৌইওন্দনুং অথুম্বা রস অসি থাদনু, মায়হিং কায় হায়রগা দোষ কয়ামুকস্নু লৈ। য়াম্না চায়রগা হকচাং লুবা, নিংথমচনবা, লোকখুংবা, ওনিংবা, তীল হৌবা, ঘী থুংবা, ঈশিংখাও চাউখোকপা মিং লাবনচিংবা লায়না পোক্নকই। অশীনবা কাবা ঈশিং

পুকচং থীবোং-থীরিন শোক্লা নাবা লাম্নাদা, অথুম্বা, চান্না পক্লদে। অথুম্বা কা-হেম' চাম্নবদি মু থবপগী কেশা-অদু কংই। অথুম্বা পুম্নমক্কী মকোক্তি অশেংবা খোইহিদি মিশ্রি, চিনি অতোবদগী চিনিঅগা ওবনা ভাইটামিন মিনরেল সন্ট য়াওরা, হেনবা মরম্না মগুণ য়াম্না হেল্লি। তালমিশ্রিদি লোক খুবা মীদা পীজনৈ। বিট চিনি কৌবা তিলাতি চিনিদা কার্ব্বনিক এসিড অমস্থং গন্ধক য়াওই হায়নৈ। হৌজিক্কী মতমদা স্তাকারিন কৌবা য়াম্না থুম্বা চিনি মথল পুথোক্লে। সিস্টার, এমকি কোট কৌবা ডাক্তর অমনা চাং য়েংবদা থম্মোয় শোনবা, হুকারা চিঞ্জাক অমনি হায়না কোঙদোক্লে। শঙ্গোমদগী শেম্বা চিনি, স্যুগার ওফ মিল্ক (Sugar of Milk) না চিনি পুম্নমক্কী মকোক্নি।

অশীনবা

অশীনবা য়সতি চাবা তুমহল্লি, মৈ কলহল্লি অমস্থং হকচাং মোয়-পেলহল্লি। লোক, কংথু, মাংবা য়াদবা, লাইহৌ অমস্থং হু চেনবা হিদাক-লাংথক চান্নবদগী পোকপা লায়নাশিংনা অশীনবা থর পীজবা কাম্নে। শা, গা, চাক চাম্নবগী তুম্না অশীনবা থর চাম্নবদি থুম্না তুম্মী। অতোপ্পা মীনা অশীনবা চাবা উরগা তিল চোরকপা অওকপা খুদম অমনি। অশীনবা-য়স অসি মতম কুইনা চান্নবদি স্কাভিনচিংবা উঅশাগী লায়না-নাগল্লি। মহৃ কোক্লগীদমক্তা চম্প্রা মহী পীগ্লে। অদুবু,

অশীনবা কা-হেন্না চান্নগা ম্না কুমই, তু-চুংই; লোক মহী লাঙথোকহল্লি থবাক শাহল্লি। লাইহৌ, কুঠ, লাইগ্নুং অঙৌবা লায়না পোকহল্লি। কনা কনাগুম্বগী মতভা অশীনবা হেন্না চাবনা বীর্য্য মহী লাঙহল্লি হায়রৈ।

অয়াকপা

সভ্যতাগী আদিযুগতগী হৌনা শীজিন্নবরুবা রস অমদি অয়াকপনি। থায়না মমাঙঙৈদা ইয়ুরোপ্তা অয়াকপা রসকীদমক অকমবা লাঙ্গাও অমা থেংনখি। ভারতস্তু অয়াকপা রসকীদমক্তা মহাত্মা গান্ধীনা লুচিংহুনা "লবণ আইন অমান্য" কৌবা চাউরবা আন্দোলন অমা তৌখি। সংস্কৃত ব্যাকরণদা স্বরগী মতেং য়াওদনা হায়দোকপা য়াদবা ময়েকপু ব্যঞ্জন বর্ণ কৌই। অহুগুমহুনা এনশাংবু সংস্কৃততা ব্যঞ্জন কৌই। থুম য়াওদ্রবদি এনশাংস্তু মরোল থোক্তে হায়বদগী তৌরিমান্নে। ব্যঞ্জনং লবনং বিনা — থুম থাক্রবদি এনশাং মশীং চন্দে। মুসলমানশিংগী অথীবা মীচৈদা "নিমকহারাম" হায়রবদি য়োরবা মীচৈনি। মরমদি আরবনচিংবা লৈবাক্তা মী অমবু থুম থাকপা এনশাং পীজপ্রবদি মী অহুনা পীজরিবা মী অহুবু কৈদোঙৈদস্তু মাঙনবা তৌবা য়াদে। করিগুম্বা তৌরক্রবদি চাখিবা থুম মাঙহল্লি হায়হুনা "নিমকহারাম" থুম অয়েম্বদা মাঙহনবা হায়না চৈনথ্রিবনি। মহাকবি হোম্নার অমস্তুং প্লেটোনচিংবা পণ্ডিতশিংনা থুমবু লাইগী

চিঙ্গাক (salt divine)" হায়না খোন্দুনা বাংনা থাঙ্গৎলক্মী। থুম লৈবা মফমদা শা-শলশিংনা মরৈনা লেক্কুনা চায়। অমসুং শা-কৈনচিংবা শাহিং চাবা জীবশিংসু— মখোয়না শিকারি তৌবা শাবু হাংলগা অয়াকপগী শরুক হেম্না য়াওবা ঈবু হান্নমা থকই কোন্না শুনুগী শরুক য়াওবা শরু-শয়াং চাই।

তৌইশুমসুং থুম লৈবা মফমদা হৌবা পাম্বীদি ফংকন্দে। মণিপুরদা থুম মখল অহুম শীজিন্নে। কবোথুম, মীতৈথুম অমসুং সামর অসিনি। কবোথুমদি সমুত্রদগী থোকপনি অদুগা মীতৈ থুম্না মণিপুরগী থুমখোংদগী থোকই। সৈন্ধব লবণ অমসুং সামরদি পঞ্জাব প্রদেশকী থুমখোঙদগী থোকপনি। থুম পুম্নমক্কগী সৈন্ধব লবণনা অখোইবনি হায়না আয়ুর্বেদ শাস্ত্রনা হায়রি। অদুবু মহৌশানা ঐখোয়না শীজিন্নরক্কুনা তৌরিবরা খংদে মীতৈ থুমসু মরম অয়াম্বদা গুণ য়ান্না চেল্লি। য়া নাবা, চাবা তুমদবনচিংবা লায়নাদা মীতৈ থুমসু ফরবা হিদাক অমনি।

থুম্না ঈগী অমসুং হকচাংদা লৈবা রস মখৈগী নংশিন্না তোকহল্লি অমসুং পুমথহন্দে। খোপ, শিংলিদা মহী লাওবা পোং তুংহন্দে অমসুং হকচাংগী মনুংদা লৈবা মহী শিন্থহনবা কায়াংশিংবু হায়বদি পেনক্রিজ, চাকখাও ফিরাকুচিংবা গ্লেণ্ডশিংবু ...মাইহল্লি। থুম য়াল্লবা ঈশিংদা ইরুজবদি হকচাং চিক-খোংপা শরু-শয়াং নাবা অমসুং লোক্কচিংবা থম্বোম্বীগী লায়নাদা কান্নবা ফংই।

অহানর্বদা বাংনা থাংগৎলগা অমুক থাদবদা কাংত্রবা পোং অদুদি অকনবা পোংনি। থুমবু পংথাং থাঙ্গৎলুরে অমুক

থাধসি। থুম ফত্তে হায়বা মী য়াম্না লৈরি। মখোয়হুগী মমুংদা মহাত্মা গান্ধীস্নু অমনি। থুম ওইমখে চাগন্নু হায়বনা মখোয়গী পাওতাকনি। মহাত্মাজী মশামক চহী অনি থুম চাখিদে। মতুদা থুম চাদবগীদমক্তা মশা শোকপদি লায়রহনা মশা য়াম্না ফগংখি। মহাত্মাজীগী মততা থুমগী শক্তি ঐখোয়না অমুক য়ামগদবা নত্তে অচাপোত্তা মহৌশানা য়াওহনা লৈজরবনি হায়বা অসিনি। মহৌশানা য়াল্লবা অহুদগী হেন্না ঐখোয়না চায়োইদবনি। মতম কুইনা থুম চায়রুবা ঐখোয়দি শোয়দনা হকচাংদা থুমগী শক্তা চাং হেল্লমলগনি। মরম অহুনা অহেনবা শক্তক লৌথোক্লবা মতম খরদি থুম য়াওদবা চিঙ্গাক চাও হায়বসিস্নু থম্নবা য়াবা রাখলনি। থুম, খরিনচিংবা অয়াকপা পোৎনা হেন্না চায়গা কৈদৌবগে হায়বগী মরমদা মিৎনা উবা ফংবা থুদম অমদি কাকবৈ, তিনফানচিংবা তীল-কাওদা থুম চাইশিল্লবদি মশাদগী ঈ মথৈ ওথোয়রক্লনা থুনা শি। থুমনা ঈবু মহী লাওথোকহল্লি। মরম অহুনা কোক্তা ঈ হাইগৎপা, খাদা ঈ হাথবা, ঈ ওবা, সুংশং ককলাই, মায়-মিৎ, খোঙ পোম্বা, খম্মোয় শোনবা, শিংলি শোনবা, হারা থুংবা অমস্নুং ঈশিং মরী ফত্তবা মীদি থুম থাদোক্লগা হকচাংগী অনাবা থুনা ফগৎলকপা ওম্মী।

থুমগী মথংদা উত্তিস্নু অয়াকপগী দায় অমা পুজরিবনি। উৎসব মেলাদা উত্তি চিথবা য়াবা এহাং নত্তে। অসামীশিংবু "খা খাওয়া" উত্তি চাবা হায়রগা শাওই। মরমদি মমাংঙৈদা

থুম কংত্রিঙৈদা উতিদনা অয়াকপগী শরূক য়েল্লখী। মীতৈগীন্সু উতিদ শ্রদ্ধা লৈবা থাদোক্তরি। "উতি থোং মোরোক থেং হা য়ারে চান্দম তোম্বা য়ুবান থুগাইরে" হায়বা ঈশৈ ওসি কাওবা শক্লরি। উতিগী মথক্লায় অয়াকপা, মোরোকী মথক্লায় অশাবা চাক্লহনা চান্দম তোম্বা কৌবা নিপাহু অশাবগা অয়াকপগা চাবদগী শা ওগংলক্লুনা য়ুবান থুগায়খি হায়বা বানি। য়ুবান হায়বদি এশাং থোংনরিবা পাত্র থুগায় হায়বদি এশাং পুম্নমকী মতিক-ময়াই পুম্নংক মাওহল্লি হায়বা বাসি থাইনগী থুলক কবিনা খওহনা শক্লরম্বা ঈশৈনি।

হকচাং মম্নুংদগী তাম্বোরক্লিবা অমোংপা পোং মথৈগী মহাওদি য়াকই। অয়াকপদা অমোংপা কোকহল্লি। সাবন, সোডা, উতিনা অমোংপা ফি ওদোকপওম হকচাংগী অমোংপসু ওদোক্লম্বা য়াই। তৌইওম্বসুং অয়াকপগী শরূক্লা হেল্লবদি ফি, হকচাংদি লাইরহনা শরূ, য়োং কাওবা থুম সোডানা ইয়ায় লায়না চাথংপা ওম্মী। মরম অসিনা অয়াকপা হেন্না চাশিনবা কত্তে।

অশাবা

নৈতোন্দা শিং লাউনা কাবা, শি-শি হায়বা থোজেল থোকহনবা, মিং-মা ইশিং শিংহনবা, রস পুম্নমক্তগী বার্নিং থুনা পীবা ওম্বদি অশাবা য়সনি। মহাকী ভক্তশিংনা হেক লাক্লবদা মিত্তগী ঈরা শিন্থরক্লিবা, নাতোন্, য়াদগী নপ-তীল চোহনবা ওম্বা, প্রেম-বিকার কাওবা য়সনি ।

উ-মোরোক, মোরোক মশিঙ্খা, শিং, গোলমরিচ, উচিখিনচিংবদা অশাবা রস্কী কাইদোংফম্মি। অনোক্রবা, চট্রুনি, অমেৎপা অশাবগী এঙ্গাংনি।

অশাবা রস অসিবু থাগৎপা তারবদা চাং চানা শীজিন্নরবদি মৈ কলহল্লি, চাবা তুমহল্লি, অতনবা মাঙহল্লি, লোক-তীল, হু ম্যাঙহল্লি অমস্তুং উনশাগী লায়না কোকহল্লি।

হেন্না চারগা চিন্বাল, লৈ, চরম, পুক্রুচিংবা মফমদা শ্যাঙগৎহল্লি। শিংলি শোন্থরকই। য়াদগী তীল, অনাংবা তাখিহুনা আলকেলিগী শঙ্কক মাঙহল্লি। খোরাংবা হেনগংহল্লি অমস্তুং পাঙ্গল শোম্থহল্লি।

ঈ ওবা, য়ূক্ম্যা, য়াম্নবা হকচাং চিক-খোৎপা অমস্তুং অপ্যোম-অতংদা অশাবা চাবা ইফং ফত্তে। অশাবা অচাপোৎশিংগী মনুংদা ক্লোখৎপা, য়াবা অমদি শিংনি। মুংশিৎ কাবা, চাবা তুমদবা, য়া নাবা. পুক থিনবা, পুক লেংবনচিংবা লায়নাদা শিং মহী নত্রগা অকংবা মকুপ শীজিন্নরবদি ক্লান্নবা ফংই। চিন, জাপান, ইউরোপ, মার্কিনচিংবা দেশতা শিংনা শাবা অচাপোং অমস্তুং হিদাক শেমহুনা শিংবু আয়গী দায় অমা পুহল্লি। ভারতস্থ আয়ুর্বেদিক কবিরাজশিংনা শিং অকংববু হিদাক ওইনা শীজিন্নরি।

অশাবা চাগনবা মীদি, মহৌশানা শাওগল্লি। মমিৎ শোকই। অয়িংবা লমদা লৈবা মীগীদমক্তা মশা শাগংনবা খর চারবস্থ হেন্না চাবা ফবা চিঙ্গাক নত্তে।

অখাবা

মুংশিদবা, য়েংনীংদবা, চানীংদবা পোৎ অমস্তুং মী উরগা য়াহৈনা "খারেদা" হায়না মুংঙাইতবা ফোঙদোকই। মরমদি অখাবা হায়বা পোৎ অসি অয়াম্বা মীনা চানীংদে! অতুম ওইনমক রস অতৈশিংনা লম হেল্লক্লবা মতমদা মহু য়ৈথেকপা ঙম্বদি অখাবা রসতনি।

ঈদা অশীনবা, অয়াকপনচিংবা অতৈ রসনা হেল্লক্লুনা ফিবম কায়রক্লবা মতমদা অখাবগী শরূক খরা মখৈদি চাবা কায়ে। অখাবনা হু ময়াই চমহল্লি, লুপো ফহল্লি। হকচাংগী মরেক মহাও, হুমাং তোহ্লাওনচিংবা চুপশল্লি হায়নৈ। তৌইগুম্বস্তুং অখাবা য়াম্না চারগা হকচাং কংশল্লি, পাঙ্গল শোলহল্লি অমস্তুং ওনিং ওনিং তৌহল্লি। মথল-মখা অয়াম্বা নুংশিংকী লায়না পোকহল্লি।

অঙাংনা নারগা শওম মশিঙ্খা, কর্পূর নোংমাংখা নিম্নচিংবা অখাবা হিদাক পংতো তৌশিনবা অশিংবগী থবক নত্তে। নোংমাংখা নিম, ঙা মখিংখানচিংবগী সৌতানি শেমহুনা অখাবা এঙ্গাং মথেল খরা খম্না চাবদা য়াওহনবসি উংসবনচিংবদা শীজিন্নবা উই। মহুনা হকচাংগী থোইনা মাঙনবা তৌরমগনি হায়বদি থাজদে। তৌইগুম্বস্তুং অখাবনা হকচাংদা পংকান কান্নবদি নত্তে। মহৌশানা ঐখোয়গী হকচাংদা লৈজবা অখাবনা কান্নগদবা লৈরবস্তু অতুম শীজিন্নবা ওকচৈ। কালিদাসকী নীতি শাস্ত্রদা "বসন্তে ভ্রমণং

পথ্যম অথবা নিম্ব সেবনম" হায়হুনা নিম্ব শীজিন্নবা কৈ হায়না লাউরম্মী। নোংমাংখা, নিম অসি ডাক্তর, মাইবা, কবিরাজশিংনা কান্ন কান্নবা হিদাক শেম্মী।

অফকপা

চারগা খৌরি ফুনগৎপা, লৈ পঙথহনবা, থম্মোয় কংশিনবা রস অমনি। ঈশিং-এঙ্গাং, লফোই অশংবা, বরোই, ওইনম, য়োং-চাক্লচিংবা এঙ্গাংদা অফকপা রস অসি ফংই।

অফকপা অচাপোংনা খোঙহাম্বা নুংঙাইহল্লি অমসুং অপোম-অতং কংশিলহল্লি। তৌইগুম্বসুং পুকথিনবা, চাবা তুমদবা, লোক থুংবা মীদা অফকপা পীজরগা অনাবা হেল্লি। হকচাং চীক-খোংপা মীদা, মখোঙ চিফেং চিফেং হাম্বা, তীলগী লায়নাদা অফকপা মহাও য়াওবা চিঞ্জাক্লা অফবা পথ্য ওইনৈ।

৪ শুবা মতাং

চিঞ্জাক অমসুং পুক্লীং

পুক্লীংগা হকচাংগা খায়দগীহেন্না নক্লনবা মরীনি। হকচাং নুংঙাইত্রগা পুক্লীং নুংঙাইতে পুক্লীং নুংঙাইত্রসু হকচাংগী ফিবম হোংলকই। অকি-অখং, অশাওবা, অরাবা, নুংঙাইবা পুক্লীংদা ফাওরকপগী ফিবম অদু মপান্দা হকচাংগী ফিবম হোংলকই। কিরগা শম চপ চপ য়ুংখৎলকই। থম্মোয় পিং-পিং চোংলকই; তু চপ চপ চুংই; জ্ঞান মাঙশল্লকই হকচাং থক-থক নিক্লকই। খোঙ থাংহুনা চৎপা ঙম্লক্তে রাম্বহুনা তুই। করিগুম্বা মফমদা শিবা

ফাওবা যাওই। শাউরগা মিত্তা কোক্তা ঈ কাখৎলকই। হকচাং নীক্লকই, শিনি-নানি খঙজিল্লক্তে হকচাং কাযাৎ পুম্নমক, ইখঙ খঙহৌদনা মযাই কারকই। পূক্লীং হরাওরগা নোকপা ব্বারগা কপ্পা হকচাংদনা তৌবা নত্তে পুক্লীংগী থবক ঙাক্তনি। অমুক থোইনা হায়কত্নুা কান্নদে। পূক্লীংগা হকচাংগা যাম্না নক্লবা মবিনি। পূক্লীং নুংঙাইরগা হকচাং নুংঙাই, পুক্লীং নুংঙাইত্রগা হকচাংস্নু নুংঙাইতে। হকচাং নুংঙাইত্রগা পূক্লীংস্নু নুংঙাইতে, হকচাং নুংঙাইরগা পুক্লীংস্নু নুংঙাই। হকচাংগা পুক্লীংগা মরী লৈনবগুম চিঙ্গাক্কা হকচাংগা মরী লৈনরিবনিনা চিঙ্গাক্কা পুক্লীংগস্নু নক্লবা মরীনি হাযব্দা করিস্নু চিংনফম লৈতে।

ছান্দোগ্য উপনিষদতা ইব্রি মহুদি— চাথ্রিবা চিঙ্গাক অসি তুম্লগা শক্লোন অহুম থোক্লগা লম্বী অতমদা চঙখি। মহুদি অপোৌবা শরুক্লা থি, যুং, হুম্মাং, নপ, তীলনচিংবা ওইহনুা মপান্দা থোরকই অহুগা খরা কুপ্পা মখল অমনা হকচাংগী ঈ-নচিংবা ধাতু শাগৎলি অহুগা অহুদগী অমুক হেন্না কুপ্পা শরুক্লা পুক্লীং ওনখি শঙ্গোম্বু ফমহল্লগা মপাল মখে মথক্তা তাউখৎলকই। মপাল অহুদগী অমুক শুংদোক্লগা ঘী ওল্লি। মতৌ অস্নুম্না শঙ্গোম অফস্বা, মপাল ঘী হাযহনুা অহুম ওনবগুম চাথ্রিবা চিঙ্গাকস্নু খ্বায়দগী হেন্না মচী ওইবা পোৎ অহুনা পুক্লীং ওল্লি। হাযথ্রিবা ব্বা অসিনা উপনিষদকী মতনি।

অহুগা বৈজ্ঞানিকশিংগী মততস্নু চাথ্রিবা চিঙ্গাক্তু তুম্লগা ঈগী ঈচেন্দা তিনখিহনুা হকচাংগী মফম খূদিংমক্তা শিন-থুংনা চেল্লি হায়বদি য়াই। অহু ওইরবদি চিঙ্গাক মশাদা য়াওরিবা মাংবা

য়াত্রগা অনু-পরমানুগী শব্দক অহ্‌দা পকথ্রবা গুণ অহু মীওইবগী ৱাখল থোৱককম থোপ য়ৌনা কাখৎলি। মৱম অতুনা চারু-চারুবা পোৎশক্কী মতুং ইন্না মীওইবগী পূক্লীংস্থ পোৎশক অতুদা লৈরিবা মাঙবা য়াত্রবা অচাপোৎকী মতিক মযাই অতুনা চুহল্লুই। পূৱীংদি য়াম্না কূপথ্রবা মশক উবা ফংদবা ইন্দ্রি অমনি। মিৎ, নাকোং, লৈহেং অমস্তুং উনশানচিংবা জ্ঞান ইন্দ্রিয়-শিংদগী পূক্লীংনা অমুক কূপ্পা হে'ল্লি। হকচাং অসি পূক্লীংনা পুরিবনি। পূক্লীংগী মতুং ইন্না ঐখোৎগী শাজ্ঞৎ শেমখ্রিবনি। পূক্লীং যাওদ্রবদা মিৎনা উবা ঙমদে নাকোংনা তাবা ফংদে। নাতোন্না মওম নম্ফম খঙদে লৈনা মহাও অমস্তুং উ'শ না শোক্লা শোক্লা শোকই হায়বা খঙদে।

তৌইগুস্সস্তুং পূক্লীংদি কর্ম্ম ইন্দ্রিযশিং অমস্তুং জ্ঞান ইন্দ্রিযশিং অসিনা তৌবা ঙস্না থবক মখৈ তৌবা ঙম্মী। মতুগী মথক্তা নীংবা হায়বা শক্তি অসিনা ঈন্দ্রিয় পুন্নমক্তগী পুমহেন হে'ল্লি। খুদমগী মশক ওইনা মনাক্তা নিপা অমনা য়াম্না থরায যাওনা ৱারী লিৱি-ঙৈদা নহাক্লা নপূক্লীং চঙনা তৱগা তাবা ফংগনি। তৌইগুস্সস্তুং পূক্লীংবু চিংখিবা ঙস্না থোদোক অমা লাক্তুনা অতোপ্পা থোৱম অমদা নপুক্লীং চঙথ্রবদি তানা তানা তারোই উনা উনা উরোই। নীংবা হায়বা শক্তি অসিদগী মীওইবগী শাজ্ঞং লমচৎ ৱাখল থোকখিবা ঙাক্তনি। মৱম অতুনা মীওইবা হায়বসি মহাক মহাক্লা নীংবগী মতুং ইন্না থবক্তস্থ উথোক্লকই। শক্তীবু জয় তৌবা ঙম্লবদি জগৎ পুম্নমক জয় তৌবা ঙম্লিবনি। হায়বা পাউতাক অসি

জ্ঞানীশিংগী অথোইবা শাউতাক্কি। মরম অদুনা পুক্নীংগী মচাক ছল্লিবা চিঙ্গাকপু জয় তৌরগা পুক্নীংগী [redacted] তৌবা ওয়ে হায়বসিদা চিংনবম লৈতে। কন্নিওম্বা [redacted] চাবা মতমদা পুক্নীংনা অচাপোৎ অদুগী মহাও খঙনবা লৈক তোংহনা মহাও তংই। মিত্তা তোংহনা অচাপোৎকী কনবা য়েংই, নাতোন্দা তোংহনা মনম লৌই। মতৌ অমুম্না লৌশিল্লকপা [redacted] না পুক্নীংগী মচাক তানশিল্লি।

অচাপোৎ চানীংবসি লৈ ওাক্তনা নত্তে পুক্নীংনা চানীংবনি। নীংবগী থবক্তি পুক্নীংনা তৌগদবনি। পুক্নীংগী অচৌবা দোষ অহুমথক লৈ। মহুদি অমোংপা, অখংপা, পঙথবা।

অমোংপা দোষ হায়বদি অপাম্বা শাউমীংবা, মিহৌবা, শুক্ষংপা, মসাই কাবা চাওখোকপনচিংবা হায়রিবা পুক্নীংগী বৃত্তি অসি চিঙ্গাক্তগী ওইরকপা ওাক্তনি হায়না লেপ্পুনা অর্য্য ঋষিশিংনা চিঙ্গাকপু জয় তৌমবা হোৎনৈ। শাহিং-ওাহিং, মু, কামি, গঞ্জানচিংবা মসাই কাবা পোৎ চায়গা পুক্নীং হোংলক্তুনা মথক্তা হায়রিবা পুক্নীংগী বৃত্তি অসি ফাউরকই। মীওইবগী খায়দগী য়েক্নবা অমাদি অমোংপা পুক্নীংনি। অপাম্বনা খুদুম চনগ্রবা মীনা মানা পাম্বা পোৎ অদু অতৈদগী কংগে লাক্লরকই কংগ্রগা শাউরকই শাউরগা অচুম-চুমদ মশক খঙলক্তদুনা ফুন-চৈনবা হাংনবনচিংবা হিংচা-য়াইতম্বগী থবক তৌরকই।

ভাইবঙপান অসি ঐখোয়গী ওক্ননি। ঐখোয়গী তক্ষক্লি। ঈশ্বরনা ঐখোয়গী ওবানি। ভাইবঙ অসিদা হীংলিবা জীবশিংগী শাজং লমচংকা চিঙ্গাকা কন্নি মরী লৈননগে হায়বদু য়েংসি।

হৈ মনা-মশিং নম্না চাবা য়োং মবুদ্ধি কৈ, খোইদোক্লা শাউগন্দে। শাজন চাবা কাঙলুপ হায়বদি শঙ্গল, গধা, শত্রী, ইরোই, হামেং-নচিংবা [illegible] ভঙ্গী। শাহীং-ভাহীং চাব. কাঙলুপ — কৈ, কৈশাল, লমহুই, হুইনচিংবা শাউগলি, মুংশি খঙমে। মীওইবদি সর্ববভোগীনি। ইচা চাম। মরম অহুনা মী মরক্তস্থ চিঙ্গাকী [illegible] পুকচেল খোইজেম ইতিন তিন্নদে। চিঙ্গাকি তিন্নবা মী পুকচেল তিন্নগনি। মরমদি মখোয়গী অপাম্বস্থ তিন্নগনি। মীওইবনা জীব পুন্নমক্তগী পুমহেন হেল্লি হায়না লোবা মরম অতৈনা নত্তে জ্ঞানগী পাম্বৈতনা হায়বনি। জ্ঞানবু লৈত্রবদি শা-ভাগা অক্সানি।

মীনুংশি খঙবা, থৌজাল লৈবা, পুকচেল কাবা ওম্বা পুন্নমক অসি জ্ঞান্দগী থোরকপা ঙাক্তনি। জ্ঞান অসি চাওখৎনবগীদমক্তা মীওইবনা হোৎনরকপদগী মশা মশাবু অমুক অবাংবা থাক্তা থাঙ্গৎলকপা ঙম্লিবনি। মরম অহুনা অশেংবা, অরুবা জ্ঞান তানগে হায়রবদি পুক্লীং ভপথত্রবদি তানবা য়াদে — ছান্দোগ্য উপনিষদতা ইরি—

আহারশুদ্ধি সত্বশুদ্ধৌ ধ্রুবা স্মৃতি
স্মৃতিলাভে সর্বগ্রন্থীনাং বিপ্রমোক্ষঃ।

চিঙ্গাক্কী শেংলগা শাজৎস্থ শেংলকই। শাজৎনা শেংলগা নীংশিংনবগী পাঙ্গল কল্লকই। নীংশিংনবগী পাঙ্গল কমশিল্লরবা মতমদা চিংনবা কিসি মখে থোক্লকই।

মরম অসিনা গীতানচিংবা লাইরিক্তা চিঙ্গাকপু মখল অহুম থোক্লা খাইদোক্লনা চিঙ্গাকী শক্তিনা হকচাংদা ওইহল্লকপা মওং

উংলি। মীওইবগী শাজং অহুম্রি। মহুরি— সাত্ত্বিক, রাজসিক অমসুং তামসিক।

সাত্ত্বিকী পুকচেল চেনবা মীদি ইন্দ্রিয়শিংবু কীজনবা, মবুক-চেল ভপ্পা মীগী মাওনবা তৌদবা, থাউ কনবা, অচুম্বা চংপা, থৌজাল হৈবা, ঈশ্বর লৈ হায়না থাজবা অমসুং নত্তবা চুমদবা থবক তৌখদা য়াম্না ইকাইখিবনচিংবা অকবা শাজংশিং অসি চেল্লি। জ্ঞান ভানবনা মথোয়গী অথোইবা মথৌনি। সাত্ত্বিকী পুকচেল চেনবা মীনা পাম্বা চিঞ্জাক্তি গীতাদা অস্তুম্না তাকই—

আয়ুঃসত্ত্বলারোগ্য সুখপ্রীতিবিবর্দ্ধনাঃ
রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যাঃ আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ ॥১৭।৮

চিঞ্জাক অহু চানগা থুন্সি হেনগংপা, পুক্লীং ভপ্পা, অরা-অনা থাংবদা পাঙ্গল হাপকদবা, হায়বদি অরাবা লাক্লবসু পুক্লীং থুকংতবা মুংঙাইবা লাক্লবসু ময়াই কায়োইদবা পাজল অইবুনি। অনাবা কোকদবা, চানগা পুক্লীংদা অপেনবা পোকহনবা, মহাও চেনবা, য়েংবদা পুক্লীং নুবা, চাগ্রবা মতুংদা হকচাংগী মচী ওইহুনা মতম কুইনা লৈগদবা পুক্লীং নুবা চিঞ্জাকশিংবু সাত্ত্বিকী পুকচেল চেনবা মীনা চানীংই।

সাত্ত্বিক গুণ চেনবা মীগী বাখল বায়া তরু-তরুই। শাজনগী থৌনাদগী পুক্লীংগী থৌনানা হেমা লৈ। অরা-অনা থাঙবদা মবুকচেল হোংদবা, শিবা কিদবা, মপান অাইবঙগী মুংঙাইবা থাদোকপা ঙম্বা পুক্লীংগী লিংজেল অসি সাত্ত্বিকী চিঞ্জাক অসি ওইরকই। সাত্ত্বিক গুণগী পুকচেল চেনুবা মরম্মা হিন্দু মুসলমানগী

অকনবা গৃহযুদ্ধদা মহাত্মা গান্ধীনা খুত্তা খুৎলাই অমত্তা য়াওদনা, অকি-অথংবু তুংওইনহুনা কলিকাতা, নোয়াখালিনচিংবা লানফম ময়ায়দা অহিংসা নীতি প্রচার তৌখি। অহুগা মুমিৎ ৩২ নি কাওবা ঈশিংদা থক্লুনা চায়া হেল্লগা হিন্দু মুসলমান অনিমকী একতা পুশিল্লকুবা হোৎনখি। কংগ্রেসকী অরু-অরুবা ঘটনাদা সত্যাগ্রহ তৌরবা অহু সাত্ত্বিক গুণদগী পোক্লকপা থৌনা ঙাক্তনি। অহুগা রাজসিক গুণ চেনবা মীদি অপাম্বনা খুহুম চল্লি। মীথোই মীহেন্নীংবা, মকোক থোংনীংবা. থবক নোম্বদা. শাকম্ লানফমদা অকি-অথং লৈতবা, মীনা লাকচবা য়াদবা হকচাংগী পাঙ্গলদগী পোকপা মথৌনানা মখোয়গী নীংথিরবা পুকচেলনি। মরৈবাকপু য়েক্লবগী মথুক্তগী করবা ঙম্নবা লাল তৌবা, খুৎলাই পায়হুনা মপাঙ্গল থেক্লুনা, মথায় পাম্মুদনা মরৈবাক ঙাকপা ঙম্বসি রজ গুণদগী পোকপনি। কাঙবু অসিনা পাম্বা চিঙাক্তি —

কট্বম্ললবণাত্যুষ্ণতীক্ষ্ণরুক্ষবিদাহীনঃ
আহারা রাজসস্যেষ্টা দুঃখশোকময়প্রদাঃ ॥ ১৭।৯

য়াম্না শাবা য়াম্না শীনবা, য়াম্না য়াকপা, শাওগৎপা, মাতোম পিং পিং কাবা, লৈদা চীং-চীং লাউবা, ময়াই কাবা, অরাবা, পুক্লীং শোকপা, অনাবা ওইগদবা চিঙাকপু রাজসিক ওইবা মীনা পাম্মী। শাফম লানফমদা অকি-অথং লৈননবা, মীহাৎ মীতুপ্লদা মশাদা নাচুংদনবা শামী-লাম্মীশিংদা শা-ঙা অতেকপা হাত্তুনা পীজবসি জাপান, ইউরোপ, আমেরিকানচিংবা লাল তৌগনবা লৈবাক্তা শীজিনৈ। ভারতবর্ষগী থায়মগী নিংথৌশিংদসু বন্দা

শজী শঙাই শিকার তৌরকপগা হাক্নুনা চারম্মী হায়বসিগী প্রমাণ য়াম্না ফংই। রামচন্দ্র, কৃষ্ণ, পঞ্চ পাণ্ডবনচিংবশিংসু পৌরানিকী রাজাদা রাজসিক আহার চাবগী রা য়াওরি। তৌইশুন্নসু যাগ যজ্ঞ ব্রতনচিংবা তৌরকপা মতমদদি সাত্ত্বিক আহার চায়। বসিষ্ঠ, ব্যাস, বাল্মিকীনচিংবা ঋষিশিংনা ধর্ম্মনীতিগী অরু-অরুবা লাইরিক লেংহনা জ্ঞানমার্গদা লৈগদৗরা কাণ্ডবুনা সাত্ত্বিক আহার চারম্মী। অহুগা জর্ম্মনগী হিটলার, ভারতকী মহাত্মা গান্ধীনচিংবা মেভাশিংনা সাত্ত্বিক আহার চাদুনা মপুক্সি লেনখি। মরম পূন্নমক অসিদগী ঐখোয়না খঙলে মহুদি রাখল তৌহনা মপুক্সি লেনগে খল্লিবা মীদি থোপকী অশেংবা মচাক কয়ামুক লাগুশিন্দবা য়াদবা মরম্না সাত্ত্বিক আহার চারম্মী ব্রহ্মচার্য্য ব্রত তৌরম্মী। অহুগা থবক ইনথাং কম্না শূহনা, মপাঙ্গল কম্না থমহনা শাকম-লান্নকমদা মখোনা উংকদবা কাণ্ডবু অহুনা রাজসিক আহারনা য়াম্না তেংবাণ্ডই। মরম অহনা মকোক য়াম্না শীজিন্নগদবা কাণ্ডবু হায়বদি প্রোফেসার, ডাক্তর, উকিল, ছাত্রনচিংবনা সাত্ত্বিক আহার চারগা মখোয় মখোয়গী মখোদা চঙখোনবা ঙমগনি। অহুগা লাম্মী, থবক শূবা কাণ্ডবুনা শূ-নোম্বদা অরা-অনা থাগুবা ঙম্নবা রাজসিক আহার চাবদা দোষ লৈতে হায়বসু য়াই। মথক্কী চিঞাক মথল অমি অমসুং গুণ অনি অসি নখুনা অতোপ্পা কাণ্ডলুপ অমগা লৈরি। মহুদি—

তামসিক গুণ চেনবা কাণ্ডবু— চ্যোকশন্দবা, রাখল য়াওদবা মীনমগনবা, অতোপ্পবু অরাবা পীবা, অতম্ববা, বাসনবা, নিংঙাই চাওবা, মশাগী অমসুং মীগী কান্নবা খঙদবা। ময়াই কাবদনা

মখোয়গী মুংঙাইবা কাওলুপনি। মখোয়গী মশাদা অচোপ-অয়েম ইকাই-ইকি কয়া খণ্ডদে। কাওলুপ অসিনা পাম্বা চিঙ্গাক্তি—

যাতযামং গতরসং পূতিপর্য্যুষিতঞ্চ যৎ
উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্।

॥ ১৭ । ১০ ॥ গীতা

মুনফাওবা নরগা অপুম্বা, মোংলেনবা, অহাওবা মচাক মখৈ লৌথোকপগা লেমহৌবা নমখিবা, চক্তিক ওইবা চিঙ্গাক, অতোপ্পগী লুখাকচিংবা চিঙ্গাকশিং অসি তামসিক ওইবা মীনা চানীংই। হয়াইচার, শোইবুম, ঙারি-ঙাতাই, ঙা অপুম-অশা, য়োংচাক, য়ু, কাঙ্গি, গঞ্জানচিংবা নেশা লৈবা চিঙ্গাক মখৈবু তামসিক আহার হাঙ্গনি। মথক্তা চিঙ্গাকশিং অসি চায়গা পুক্নীং হকচাংদা অতনবা, উইনীংবা, লেংঙম-শাঙমদবা, বুদ্ধি-লৌশিং থোক্তবা, অঙাওবা লাইচুবা, ময়াই কাবনচিংবা পোক্লকই। মরম অহুমা মশাবু মশানা মাঙহল্লবা অতোপ্পগীমু মাঙনবা তৌবা থৌনা য়াংপা হিংচা-য়াইতম্বগী থবক তৌরকই। অচোপ অয়েম, অয়াল-অহুইনচিংবা কয়া খণ্ডলক্তে। ইন্দ্রিগী মখাপোনবা মরম্না শা-ঙাদগী হেন্না তোমবা থবক তৌরকই।

মথক্তা উংদ্রিবা গীতাগী মত অসি ইল্লুরবদি য়াজসিক অমসুং তামসিকী চিঙ্গাক চাবা কাওবুনা মরম কয়ামুক্তা য়েংলকপসু য়াই। তৌইগুম্বসুং চিঙ্গাকী মরমদা অচুম্বা খিপে হায়রবদি য়েংনরুহনা কায়দে। চাদুনা য়েংলগা পুকচেলগী ঈহৌরকপা মরম অহু ইশা ইশাদা বাওয়রগা মচু তানা খংবা ঙমগনি। মহাত্মা গান্ধীগী

জীবন্দা চাক চাকবা চিঙ্গাক্তী মতুংইন্না মপুক্কীংদা লাকপা ইঙুন অতুগী ব্না ইরি। মতুদা সাত্ত্বিক আহারনা অথোইবনি হায়না পুথোক্লি। *

৪শুব পান্দুপ

অরাম্বা

অরাম্বা হায়বসি পুন্সি য়োকপা জীবনী শক্তিগী ইঙ্গিং অমনি। হকচাংদা অরাংপা তানশিন্নবগীদমক্তা থবায়না উংলকপা ফিবম অতুগী মমিং অরাম্বা থোরাংবা কৌই। ইশাদা ফাওরক্লপা ইশানা থঙজগদবা, মীনদি থঙবা ঙমত্রবা অরাম্বা অসি পুন্সিগী লোয়নজরক্লবা শেমতুনা পুথোকপা য়াক্লবা শক্তি অমনি। লাম্বা ফাওরক্লবা মতমদা মহৌশানা চানীংই। হকচাং চোকথরকই। পুক হাপ্পী। হায়কম থোক্তনা য়াম্না নুংঙাইবা মওং অমা ইশাদা ফাওরকই। তৌইঙম্বস্নুং চানীংবা অমস্নুং হকচাং চোকথরকপ-মচিংবা মথক্তী খুদমশিং অসিমক অরাম্বনি হায়না লৌবা য়াদে। মরমদি হকচাং নারগস্নু হকচাং চোকথ-হুইথরকই তৌইঙম্বস্নুং ইশাদদি অরাম্বা থঙদে অতুগা পুক থম্না থম্না পঙচাদা চানীংবা মবুক চাউবা মীস্নু পংলৈ লৈ। মরম অতুন, চানীংবগা অরাম্বগা মশা অমত্তা নত্তে। লাম্লবা মতমদা চানীংই তৌইঙম্বস্নুং চানীং-লবা মতমদা লাম্নু হায়বা য়াদে। অরাম্বা হায়বতু অসিনি হায়তুনা থিন্দুনা তাকপা য়াবা পোং অমা নত্তে। মসিদি চারা নীংথিনা

---

* পুক্কীংদা স্বর্গস্নু নরকস্নু লৈ। (মিলটন)

হেন্নগা ইশা ইশাদা নীংথিনা অরাম্বা কাওরক্লগা অন্নাম্ববু খঙগদবা (অনুভব) মঙাই। অকাশতা থোক্লিবা নুমিৎপু ঐগী ইমিংনা উজবা কংজৈ অহুগা নংগী নমিত্ত. ঐ হনা নুমিংকী মশক য়েংবা য়াদবঙুম নত্রগা ঐগী ইমিত্তা। মিৎ য়েংবা য়াদবঙুম অরাম্বা অসিস্থ নশানা খঙজগদব নি ঐ ছো ন্দগা নংম, খঙবা ঙস্লোই। মহৌশানা অরাম্বা কাওরকপসি চাপ্লিবা পোৎনা নীংথিনা তুমগ্রবগী তুংদা হকচাং মনুংদা শেংদবা মচাক অমত্তা লৈত্রবা মতমদা অমস্থং পুক্নীংদা অরা-অনা নুংঙাইবগী ইহুল অমতা লৈত্রবা মতমদা কাওরকই। পুক্নীংদা অকি-অথং অরা-অনা, নত্রগা নুংঙাইবা রাখল অমা লাক্লবস্থ অরাম্বা কাওরক্লম্লগা ইখঙ খঙহৌদবা লোৎখি। লামদনা চাবসি পাপনি। হকচাং মাঙনবা মরানি। মরম অহুনা শাগৈ-নাতৈনচিংবা শিরগা পুক্নীং শোকপা নুংঙাইতবা থৌদোক অমা থোক্লগা চারা হেন্নরম্লিবা মরম অসিদগীনি।

অরাম্বা মৈচাক লৈরম্বা মরম্না ঐখোয়না মপানগী চিঙ্গাক চানীংলিবনি অমস্থং চিঙ্গাকশিং অহু তুম্লগা হকচাংগী অরাংপা শরূক শাগৎলিবনি। মরম অহুনা অরাম্বনা ঐখোয়গী হকচাং অসি রোকই হায়বদা করিস্থ লানফম লৈতে। অচাপোৎপু তুম্বদা তুম্নবগী মৈ মরেং তাদে। তুম্নবগী মৈ অহুনা কায়দোংকম ওইরিবা মচাক অহু মরেং তারম্বা য়াই। থাউমৈ অমদা ঙাক্লিবা মৈ অহু থাউমৈ অহুগী মনুংদা থাউ লোইগ্রগা অমদি দোশি অহু কত্রবা মৈ মুথখিবদি য়াই অহুগা থাউমৈ অহুবু চাক্লিবা মৈ অহুগী পাঙ্গলদি মপানি নাইদে। মৈ অহুদগী অতোপ অতোপ্পা থাউমৈ

লিশিং লিশিং চমখিত্নস্তু মৈ অত্নগী ময়েং থক তাহৌদে। অত্ন-
গুমহনা ঐখোয়গী হকচাংদা লৈরিবা তুম্নবগী মচাক গেট্রিক জুইস,
পেনক্রিস, তিলনচিংবা মচাক ময়াম অসিনা থাউগী মশক্নি।
অত্নগা অৱাম্বনা মৈগী মশক্নি।

অৱাম্বা মৈ অসিবু গীতা শাস্ত্রদা ঈশ্বরগী অংশনি হায়না
তাকই। মতদি—

অহং বৈশ্যানরোভূত্বা প্রাণিনাং দেহমাশ্রিতঃ
প্রাণাপান সমাযুক্তঃ পচাম্যন্নং চতুর্ব্বিধম্। ১৫।১৪ গীতা

ঈশ্বর ঐনা তুম্নবা মৈ ওইত্নবা থৱায় প্রানবশিংগী মশাদা
লৈত্নবা প্রাণ্ অমস্তুং অপান্ বায়ুগা লোয়ননা চিঙ্গাক মথল মরি
(শায়ত্নবা চাবা, চুপ্পনবা চাবা, থক্নবা চাবা, লেক্নবা চাবা
চিঙ্গাকপু) তুমহল্লি।

অৱাম্বনা পেল্লগা ইন্দ্রি পুম্নমক পোল্ল। পুক্নীং হকচাং তেকখং-
হল্লি। পরমহংস দেব শ্রীরামকৃষ্ণনা হায়রম্মী— "চাবা অমস্তুং
পীজবা হায়বসি ঈশ্বরগী সেবানি।" মরমদি জীবগী মশাদা ঈশ্বরনা
অৱাম্বা মৈ ওইত্নবা লৈ।

অহল্ লমনশিংনা চাবিযু হায়বগী মহুত্তা কংপিযু হায়না
শীজিন্নবা মরম অসিদগীনি। গীতাদস্তু চাববু আহার যজ্ঞ কৌই।
চাবদা হকচাংদা কাম্নগদবা অচাপোংপু নীংথিনা তুম্নবা মতমদা
চাবিবরস্তু অচৌবা যজ্ঞ অমনি। হিন্দু, মুসলমান, খৃষ্টানচিংবা
ধর্ম্ম প্রচারকশিংনা অৱাম্ববু পুজা তৌ হায়বসি ইহায় হায়রম্মী—
মহাত্মা, হজরত রসুলনা মহাকী শিষ্যশিংদা তাক্নম্মী—

“নখোয়না অয়াম্বা থৌয়াংবা খাঙহনা পুক্লীংগী ইহলবু লাম্হোক্দবনি। মহুবু হেনবা ঈশ্বরনা পেনবা থবক অমা নৈতে। হিন্দুশিংগী একাদশী, চন্দ্রায়ণ, চতুর্মাস ব্রত অমসুং মুসলমানশিংগী ইড্নচিংবদা, খৃষ্টানশিংগীসু ফাস্টিং (Fasting) নচিংবা ব্রত তৌহনা অয়াম্ববু য়োকখৎলি। অয়াম্ববু খাঙবা ঙম্লবদি পুক্লীংগী থৌরম পাঙথোকপা ঙম্বা শক্তি (মানসিক ক্রিয়াশক্তি) য়োকখৎলক্লুনা অরু অরুবা থবক ইলায় লায়না পাঙথোকপা ঙম্লকই।” ডাক্তর রিডনা ইরম্মী— স্যার আইজাক নিউটন, নেপলিয়ন বোনাপার্ট অমসুং ওয়াশিংটনচিংবা অফাওবা পণ্ডিতশিংনা করিগুম্বা অরুবা থবক অমা তৌবা তারবদি মহৌশা চাগিবা চাংদগী য়াম্না হন্থনা চারম্মী। বুদ্ধদেব, হজরত মহম্মদ, যীশুখৃষ্টনচিংবা ধর্ম্ম প্রচারকশিং অসিসু অয়াম্ববু য়াম্না নীংথিনা য়োক্লম্মী হায়বা মখোয়গী পুন্সিগী রারী পারগা খঙবা ঙমই। হৌজিক্কী মতমদা হায়রগা মহাত্মা গান্ধীনা নোংমদা য়াম, মনা-মশিং তিময়গা ছটাক অমা, হৈ মহী খরা শঙ্গোম আউন্স নিপালতনা অয়াম্বা কৌবা লাইবু পুজা তৌথি। অহুবু মথক্তা হায়গ্রিবা মহাপুরুষশিং অসিনা অরু অরুবা রাখল পুথোরক্লুনা জগৎকী কান্নবা থবক তৌরম্মী। মরম অসিনা অয়াম্বা হায়বা পোৎ অসি মশক্তি উবা ফংদবা কান্নরবা নোংথাংগুম্বা শক্তি অমনি। ইংরেজ কবি অমনা “Good servant but bad master” “অফবা মীনাই অহুগা ফত্তবা মপু” হায়না খোন্দুনা অরুবা রাখলনা থল্লবা পাউরৌ অমা পীরম্মী। অয়াম্ববু ঐখোয়না মীংথিজনা শীজিন্নবা ঙমজরবদি ঐখোয় মী ওইবা

ꯁমজগনি। নত্তুনা অয়াম্বনা ঐখোয়বু শীজিন্নবদি ঐখোয় মাঙজয়ে। মতাং অসিদা মহাত্মা গান্ধীজীনা "হিংসবা চাও চানবগীদমক্তা হিংগনু" হায়রম্মী। অয়াম্বগী মওং য়েংহনা হকচাংবু নাদ-য়েক্তনা থম্বা ꯁম্নবা চাববু ঐখোয়না অয়াম্ববু শীজিন্নবনি। অদু নত্তুনা লাম্লকপা মতমদা অয়াম্ববু ꯁমহন-খিহনা পংচা চাশিন্নবদি অয়াম্বনা ꯁমহনা কাইনথংদা ঐখোয়না মহাকপু শীজিন্নরকপা ꯁম্লোই। অহাওবা চারগা লোইয়ে হায়বা কাꯁবুনা লৈগী মখা পোন্দুনা পংচা চাশিন্নগা অয়াম্বনা করিস্নু হয়াওখিদে। অয়াম্বনা লোংথ্রবা মতমদা হাওই হায়হনা চাক্লগা তুম্বস্নু ꯁমদে। মরম অসিনা মহাও থꯁবা ইন্দ্রি অসি অয়াম্বগী মখা পোনবা মীনাই অমনি। মীখা পোনবা মীনাইনা পেন্নবা ভোগদবা নত্তে, মপুনা য়াগদবা মওং য়েংহনা চংকদবনি। মৈনা মুথথ্রবদা শীং অকংবা কয়া থাজিন্দুনা হেক চাকপীরকপা নত্তে। মরম অসিনা হকচাংবু নাদ-য়েক্তনা থম্নীংলবা অমসুং মতম কুইনা পুন্সিনীংলবদি অয়াম্বা কৌবা লাইবু থক লংন-য়োইদবনি।

কুঙ্গাদা ভানথি, উৎ-মৈ য়াম্না লৈরগা মীংথিনা মৈ হোৌগৎপা য়াদবꯁম্না অমসুং লৈরংগী হিসাব য়েংদনা অচোৎপা শীং পংথা থাজরগা মীংথিনা মৈ হোৌরকউ য়াদবꯁম্না হকচাংদা লৈরিবা অয়াম্বা কৌবা মৈবু মীংথিনা মুৎহন্দনা থমগে হায়রবদি থীবোং-থীরিন, চাকথাওদা অমোং-অকায় অমত্তা লৈত্তনবা হোৎনগদবনি

য়াম্না চাগনবা মীদি থুনা শি।

৫ শুমা পান্দুপ

চয়া হৈনবা

হকচাং হায়বসি থয়ায়গী য়ুম্নি। য়ুমদা অমোং-অকায় য়াম্না লৈশিল্লক্লগা তীল-কাঙ, নমথি-হংঙাইলকপনা নুংশিং শেংলক্রবদি লৈবদা মতীক চায়ক্কে। কাচিন-কোয়াদা অমোং-অকায় কয়া লৈশিল্লক্লুনা উকুল-রাইফুল, মিয়াংনচিংবা থুয়ক্লগা তক্ক-তহেম্না পানবা য়ুম্বাল অমা ওইরক্কে। অসিগুমক্তনা ঐখোয়গী হকচাং অসিন্দু লৈত্তামবা চিজাক কয়া চারুবদগী, শাজং-লমচং কয়া কায়রুবদগী, অমন্থুং হকচাংদা মহৌশানা অমোং-অকায় কয়া পোকশিল্লকপদগী থুনাম-নাইঙ কয়া পুনশিন্দুনা লৈশিল্লকই। মখোয় অহুনা কোহিলং কাবরবা, থুনাম্বনা থল্লবা ইঞ্জিন অমবু নীংথিনা চালায়বা য়ারক্ত-কপ্তুম হকচাং অসিদা ইন্দ্রি কয়াংশিংনা মখৌ নীংথিনা পাঙথোক্লকপা উঙ্লক্কে। অহুগী মথক্তা পাখি-কোমথ্রিদা মচীক-মনাই তীল-কাঙ য়াম্না পোকপগুম অমোংপা মচাকশিং অহু য়াম্না লৈশিল্লক্রবদি অনাবগী মহিক-মনাই কয়ামুক্কস্থু পোক্লকই। অমোংপা মচাকশিং অহুনা মহিক-মনাইগী কায়দোংকমনি অহুনা হকচাং শেমগৎ-শাগৎলিবা জীবনি কোষ (Cell) শিংবু অক্রমণ তৌরকই। সেলশিং অসিমা ফরগা ঐখোয়গী হকচাং ফরিবনি মখোয়না ফত্রগা ঐখোয়গী হকচাং ফত্রিবনি। ঐখোয়না চাত্রিবা চিজাকী 'মচি ওইবা শরক মখৈ মখোয়গী মচিঙ্জাক হুল্লিবনি।' ঐখোয়গী হকচাং অসি সেলশিংগী অচৌবা লৈবাক অমনি। মিউনিসিপ্যালিটি নীংথিনা

লিংলবা সহর অমদা নাগরিকশিংগী মশা-মউ ফমা লৈরক্লমতুম সেলশিং অসিগীস্থ নীংথিনা লৈহনগে হায়রবদি ফত্ত-হৌদি, অমোং-অকায় নীংশিনা শেংদোক্লবা থৌয়াং তৌবা তাই। অহানবা মত্র ওইবা থৰক্তি লৈকম থোক্তবা অমোং-অকায়শিং হায়বদি মপায়লগী পোৎশিং অমস্থং মথোয়গী মরক্তা অশিবা য়াওরকপা মশাশিং অমস্থং মশা শাগৎথিবদগী অয়েন্বা লৈহৌবা মথী ওইবা শরুক অহু মপাঙ্গা পুথোক্লবা হোৎনবা। অনিশুরকপদা মথোয়গী মত্তীক চানা অকবা মচিঙ্গাক হুনবিবা। অহুমশুরকপদা হকচাংদা শীল্ল-থুংনা লৈব্রিবা লিংলিদা তাংগী পাঙ্গল (Nerve force) নীংশিনা লাকহন্দুনা মথোয়দা পাঙ্গল পীবা অসিনি। মথক্তা হাক্ষিব্রবা থৌরমশিং অসি কায়রবদি সেলশিং অসি মশা শোক্লকই মরম অহুদগী ঐথোয়গী হকচাংস্থ মারকই। মরম অহুনা ঐথোয়না ইহান হাম্ম পুক্লীং চঙগদবদি অমোং-অকায় হায়া শেংদোকপনি। মরমদি ফত্ত-হৌদি মরক্তা অকবা অহাওবা চিঙ্গাক কয়া শীনম্বু হয়াও হুয়াওনা চাও হায়বা য়ারক্লোই। অহুগী মথক্তা অমোংপা, অপুম্বা পোৎশিং অহুগা চিঙ্গাকী মচি ওইবা শরুক অহুগা ভিময়পা থুনা পুমথয়হুনা মাঙহনা তোকনি। মরম অহুনা ইহান হাম্না অমোংপা শেংদোক্লবা মহুংদা অবাংপা মচিঙ্গাক শীজগদবনি।

মসিগী মথক্তা হকচাংগী মরুওইবা কায়থাম্মদি চাবা ছুয়বা যত্রশিং অসিনি। চাকথাও থীবোং-থীব্লিন অসিবু পুক্লপ পুনশিন্নগা ঐথোয়না পুক কৌই। পুক অসি পোথাক্লা ইফুং কংহুবা হকচাংগী যত্র অমনি। মহাকপু ময়ক মবক্তা পোথাহবা চুমই।

খল্লবদি মপাঙ্গল শোল্লকুমা নীংথিনা মৎৌ পাওখোকপা ওয়লকওই।

মরম অসিনা হকচাংদগী কান্না শেংদোক্নে হায়রবা অমস্তুং পুক্নপু মতম খরা পোথাহন্দুনা মপাঙ্গল হাপকে খল্লবদি চাবা মতম খরা লেপ্পা তাই। চাবা লেপ্পনু ঐখোয়না চরা হেনবা কৌই। তৌইগুম্বস্তুং চরা হেনবগী অর্থ অসি চাবা লেপ্পা ওাক্কবু কৌবা য়াদে। চাক তাওবনচিংবা মতমদা লাম্না-লাম্না হকচাংগী দরকার ওইনা ওইনা চাবা ফংদবনু ঐখোয়না খঙনব্লিবা চাবা মরেপ অসি নত্তে। ইংরেজী লোন্দা চাবা লেপ্পগী বাহৈ অনি শীজিন্নৈ মতুদি —Fasting অমসুং Starvation সংস্কৃতস্তু অনাহার অমস্তুং উপবাস হায়না অনি অসি চৎলি। মীতৈলোন্দস্তু চাবা ফংদবা অমা, চরা হেনবা হায়বা বাহৈ অমা, অনিথোক্লা লৈ। চরা হেনবা হায়বগী অর্থ মকম অসিদা নীংথিনা কোওদোকপা য়ানবা মখাদা খরদং কোওদোকচগে। মতুঙ্গি হেনবা হায়বা বাহৈ অসিদি তোকপা হায়রবু খঙনদে। মীচঙ অনি শীংনহুনা করিগুম্বা অমা তাম্রবদা অমনা অমবু মায়থীবা পীরকপা মতম অতুদা হেল্লে হায়বা বাহৈ অসি শীজিন্নৈ। অহু ওইরবদি ঐখোয়না মুমিং খুদিংগী চান্নীবা চিজাকপু চাদহুনা অন্নাম্বা থাওবা ওয়বা মতমদা চরা তাল্লিবা অন্নাম্বু ঐখোয়না ওমলে হায়বগী অর্থদা চরা হেনবা বাহৈ অসি শীজিন্নবনি। মরম অসিনা চরা ফংনা ফংনা পুক্নীং হকচাংবু শেংনা থম্না য়ানবন্নীদমক্তা অন্নাম্বা থাওববু চরা হেনবা, সংস্কৃতনা উপবাস, (Fasting) কৌই।

চন্না। হেন্নিতৌদা হকচাং মন্নুংদা ওইবা কিডম অসি দেহতত্ব খঙলবা পণ্ডিত বান্নার ম্যাককেন্তেমনা অস্তুন্না ইন্নি —

(১) মতুদি চন্না হেনবা হৌগংলকপদা হকচাংদা লৈন্নিবা ঈগী (Red corpuscles) মশীং হন্বরকই ভৌইগুম্নস্নুং কান্নবখংদা মশীং যান্না হেনগংলকই।

(২) ঈগী অঙৌবা শক্লক (White corpuscles) শিংনা হকচাংদা লৈবা অমাবগী মহীক মখৈ চাথোক্তুনা মাঙহল্লি অমস্নুং মখোন্নগী মশীং হন্বহল্লি।

(৩) ঈদা লৈবা অন্নাকপগী শক্লক হন্বহল্লি।

(৪) থীবোং-থীন্নিন হাঙনা লৈবা মন্নম্না চাকথাও, থম্বোগী, থম্মোন্ননচিংবা হকচাং কন্নাংশিংদা ওক্সিজেন যান্না চঙহনা ঈদা চাং হেন্না লৈন্নিবা কার্ব্বনগী অহেনবা শক্লকপু চাকথেকই অমস্নুং ঈগী অঙাঙবা শক্লকপু হেনগংহল্লি।

(৫) হেন্না চাশিনখিবা অমদি শেন্নামবা চিঞাক চাখিবদগী নীংখিনা তুম্বা ঙমদহনা থীবোং-থীন্নিন্দা পন্দুনা লৈন্নিবহ থী, য়ুং ওইমা মপান্দা পুথোকগ্রগা অচাপোং তুম্বদা চঙগদবা জীবনী-শক্তিগী শক্লক অহনা অনাবা কোকহন্না জীবনী শক্তিগী শক্লক অহুদা ভিনশনখিহনা শক্তি হেনগংলকপা মন্নম্না অনাবা অক্লবা কন্না লান্ননা কন্না ঙন্নী।

ভৌইগুম্নস্নুং কন্না কনাঙন্না ডাক্তর মাইবনা চন্না হেনবরু কৈ হান্ননা লৌদে। মখোন্ননা মন্নম কন্নামুক পুথোক্তুনা য়েংলি।

মতুদি :—(১) চন্না হেল্লগা হকচাং শোইহে। শোন্বন্নগা

অমাবা থকথেক্কা শক্তি (Immunity) গী হৌদ্রেদি। মরম অদুনা লায়না চেনবা মীয়দি হুবাদনা শাকচম্লকদি।

মাকু কংথরগা হকচাংগী অরাবা হুদ্রকই। হকচাং অরাবা হুদ্রকপা হায়রদি হকচাং মাওশিরকপগী খুদম মমদি।

হকচাংদা মহৌশানা তুম্ববীদমক্তা খোবক্লিবা চাবা তুম্ববা মহীশিংনা অচাপোং হুরাংগী লৈরকপা চাকথাও মদুং চাকথেক্লদি। মদুনা হকচাং মাওনবগী মরম অচৌবা অমা ওইরকপা মাই।

চমা হেনবা কৈ হায়রবা খেমীবা কাওবুশিংনা নত্ত্র অমদা পীরিবা মরম অসি মত্তৌ অসুম্না করই। মমদি পুক্লিগী মর ওইবা হকচাংগী পাঙ্গল অসি চিৎহাকগী পোকপা নত্তে। হকচাং শোকহরিবহুস্নু কুইগদবা নত্তে। হকচাং শোকহল্লকিবা অহুদি হায়না কনখৎহল্লবা পাঙ্গল অহুবা মপান্দো হুক্কা মচাক মমাদা পুখোক্‌খিবদা মত্তেং পাংখিবা মরমা হুদ্রবদি। অনাবা থাকপা হায়বহু অচাপোৎনা থাকপা নত্তে। অনাবা হায়বহুমক জীবগী শক্তিগী থৌওং (Vital process) মমদি। হকচাংদা লৈকম খোক্তবা পোৎ (Foreign matters) মাদা কৈমহু মপাক্কা পুখোরক্কবা হোৎনবহু অনাবা কৌই। প্রায় প্রানবা জীব অমাদা নারগা, চাও-থকউ হায়বা মাদে। মীওইবসু ... চানীং-থকীংদে; অমাদা মামদি। চমা ... মপান্দগী লাকপা অমাদা ... আক্রমণ তৌশিনকপা ... মহাত্মা গান্ধীজী, প্রোফেসার

আয়নল্-মচিংবনা য়ায়া শাংনা চয়া হেনখিবদা অনাবনা আক্রমণ তৌহুনা নাখিদে অমস্তুং মশাহু চয়া হেনবা লোইয়গা শোইনহুম হেন্না কপংলকখি।

অনিগুবদা য়াও কংথয়কই অমস্তুং হকচাংগী ওজন্ মাগুশল্লকই হায়বহু অচুম্বনি। তৌইগুম্বস্তুং মহুগীদমক্তা কিকম থোক্তে। ময়মদি চয়া হেল্লিবা মী অহুগী অনাবা জীবনী কোষ (diseased cells) মখৈ মাগুখিবনি। মহুদি চয়া হেল্লিবা মী অহুগী ওইজবনি। ময়মদি মখোয়না হকচাংগী জাগা কন্দুনা লৈখিবহু হাওনা অনৌবা মশা কবা জীবনী কোষশিংনা মহুৎ শিন্দুনা লৈরগনি। য়ায়া শাংনা নিয়ম খণ্ডনা হেল্লিবা মীশিং অহুগীদি মাগুবা য়াই। অহুগা অখণ্ড-অহৈগী য়া লৌহুনা নিয়ম নাইনা চয়া হেল্লিবা মীশিং-গীদমক্তদি খুদোংথীবা করিস্তু থোক্লোই।

অহুমগুয়কপদা চয়া হেল্লিগুদা গেষ্ট্রিক জুইস কৌবা অচা-পোৎ তুম্নবা, হকচাংদগী থোকপা য়সনা চাকখাও চাকথেকনি হায়বা য়াসি ওইথোক্তবনি। ময়মদি গেষ্ট্রিক জুইস হায়বসি হকচাংদগী থোকপা পোৎ অমনি।

গেষ্ট্রিক জুইসপু তেজাপকুম্না খনবা অয়ানবা য়াখলনি। করিগুম্বা চাকথেকপা থোক্লবদি মিনিট অমা পুক হাগুনা লৈবা য়ায়োইদবনি। মহোশানা গেষ্ট্রিক জুইসতি চাকখাওদা অচাপোৎ তায়ক্লবা মতমদা থোয়কই। চাকথেকই হায়না লৌবা তায়বস্তু কুইনা তুমদহুনা লৈয়বা শেংদবা মচাকশিং অহুযু তুমহনবা তাই।

চয়া হেল্লিগু মতমদা কে.ক চৌক্লি-চৌক্লি তৌবা, লৈ থাগংপা, চিন-খা ইথৈ-থৈবা, নীংথম চয়া, ওনিং-ওনিং তৌবা করি করিগুম্বা

মতমদা য়াম্না মাঙথোয়কপনচিংবা হকচাং মুংঙাইতবা মওং উংলকই। মতু পুম্নমক অতু জীবনী শক্তিনা হকচাং মন্নুংদগী কত্তবা শেংদোহকপগী থৌওং অমনি হায়না লৌগদবনি। জীবনী শক্তিগী মতেং পাংনবগীদমক্তা ড্রুস, এনেমা কৌবা থীরিন্দগী থী লৌথোক্লবা যন্ত্রগী মতেংনা থীরিন্দা ঈশিং থাজন্দুনা পুক্তগী কত্তবা মচাক শেংদোকই। মতৌ অসুম্না শেংদোকপদা লিয়-লিয়বা থী, অন্নীবা মুংশিং মপান্দা পুথোরক্তুনা মথক্তা হায়গ্রিবা হকচাং মুংঙাইতবা খুদমশিং অসি কোল্লকই।

হকচাংদগী শেংদবা মচাকমথৈ মপান্দা পুথোকপা লোইগ্রঁগা অশেংবা অয়াম্বতু চয়া হেল্লিবা মীগী মশাদা কাওয়কই। মতম অতুদা হকচাংদা য়াম্না মুংঙাইবা ফিবম অমা লাকই। মিংপ্পা তশিং তশিংই। চানীংবদগী পোকপা নত্তবা মহৌশাগী অয়াম্বা ফাওয়ক্লবা মতমদা হকচাংগী অয়াংপা মচাক মথৈ তপ্না-তপ্না মথং মথং ওইনা হাজয়া চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না চাগদবনি।

চয়া হেনবা লায়। চাখৎপা য়াম্না লুই। ময়মদি তুম্নবগী গন্ত্র অসি পোথাহল্লুয়বনি। থুনা হেক অরুম্বা মথৌ পীশনবা চুমদে। ময়মদি— কয়ীগুম্বা লৈয়ঙ অমদা শীং থাবা লেপপ্রগা চাক্লম্লিবা মৈনা হঙ্গিনখিত্নুনা উংমৈ ওইনা লৈয়বা মতমদা শীং য়াম্না হাপ-চিন্দুনা মৈ হৌগৎপা য়াদে। ময়ম অহুনা চন্দ্র, ই-মচিংবা থুনা চাকপা ঙমগদবা পোৎনা হান্না থাগত্তুনা মৈরী চাকখৎহল্লগা কোম্না শীং ময়াম অতু থাগত্তুনা মৈরি চাউখৎহনবঙুম থুনা তুমগদবা চিঙ্গাক সাগু, বার্লি, চনাং, হৈ মহী, শঙ্গোমনচিংবা পোৎনা হায়না

চাদুনা হকচাংগী মৈ য়োকখংলগা কাইনথংদা মহৌশা শীজিন্নবা অকবা চিঙ্লাক অহু চাগদবনি।

মহাত্মা গান্ধীজীগী "ইঠিক ওফ ফাস্টিং" কৌবা লাইরিক্তা ইরি— "চরা হেনবা হায়বসি আদামগুম্না কুইরবা অরান্নবা চুমথোক্লবা তম্নফম অমনি। ইশাবু প্রায়শ্চিত্ত তৌবদা অমদি করিগুম্বা অচৌবা নত্রগা অপীকপা হীরম অমা পাঙথোক্কে খন্নদা শীজিন্নরকপা তপস্যা অমনি। বুদ্ধ, যীশু, মহম্মদনচিংবদা চরা হেন্দুনা ঈশ্বরবু দর্শন ফংখি। শ্রীরামচন্দ্রনা য়োং শওম্নচিংবা লান্মীশিং সমক্রু লানবা গুম্নবা চরা হেনখি। পার্ব্বতীনা মহাদেববু মপুরোইবা ওইজগে হায়না চরা হেনখি। ঐনা চরা হেনবদি মথক্তা অচৌবা উদেশ্যশিং অসিদগী য়াম্না হন্থরবসু মখোয়গী ফিদম লৌহুনা হেনবনি।"

মতাং অমদা "চরা হেনবা হায়বসি মহৌশাগী ওইবা খ্বাইদগী হেন্না হোওবা অমন্থুং ফরবা লায়য়েং অমনি" হায়না ইরম্মী।

ভৌইগুম্বন্থুং চরা হেনবা লায়য়েংনা অনাবা খুদিংমকপু হেক্তা ফহনগনি হায়না থৌ পুন্নিবা কয়াংশিং অহু শোম্বরক্তুনা জীবনী শক্তি মরাই চাইথরক্লবা মতমদা চরা হেল্লগা অনাবা ফহনবা ঙম্লোই। পুন্নিবা তুংশীন্দুনা লৈবা ঈশিংনা য়ুম মৈ চাক্লকপা মতমদা মৈ কনবা কান্নগনি। ভৌইগুম্বন্থুং য়ুম মৈ চাকখংলক্লবা মতমদা পুন্নি ভৌরক্তুনদি করিগুম্বা কান্নদবগুম জীবনী শক্তি য়াম্না য়োকখংতুনা লৈবা মীমা নাম্বক য়েক্লকপা মতমদা চরা হেন্দুনা জীবনী শক্তিগী পাঙ্গলনা অনাবা পুম্নমক কোকহনবদি ঙম্মী।

তৌইগুম্বস্নুং ইরৈ লৈতবা মীদদি থোইদোক্লা কাম্নগ্নোই। অচুমকপু জর্মনগী কাওরবা চিঙ্গাকী মরমদা মুম্না খঙলবা ডাক্তর ডিওয়ে-মচিংবশিংগী মতভা কনবা ম্নারয়োইদবা অনাবা কাওবা চরা হেনহললবদা কৈ হায়না লেপ্লি। মরমদি চাশীল্লগা মশা ব়াইচিন্না শিগদবগী মহুত্তা চরা হেন্দুনা মশা কোম্না শিবনা শিরমদাইগী অরা-অনানা থোইনা ওংপা ঙমদে। মসিগী মথক্তা শিরমদাইদা চরা হেন্দুনা শিবদি ধর্মগী মায়গৈদা য়েংলুরগা তপন্তা তৌহুনা শিবনি। *

৬গুম্না পান্দুপ
চিঙ্গাক মায়য়েং

হকচাং অসি চিঙ্গাকী ইজিন অমনি। বেদান্ত কৌবা শাস্ত্রদা হকচাংবু অন্নময় কোষ কৌই। অন্নগী অর্থদি চিঙ্গাকপু। হায়বন্নি গীতাদা চিঙ্গাক্তগী থরায় পানবা জীবশিং অসি ওন্নকপনি হায়না তাকই। ইংরেজ পাওরোদস্মু "We are made or unmade at the dish" চিঙ্গাক্না হকচাং শারকই নত্রগা মাঙহল্লি। অচুগা আয়ুর্বেদ শাস্ত্রদস্মু ইরি:—

বিনাপি ভেষজৈব্যাধি পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে
নতু পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শতৈরপি।

---

* লঙ্ঘনং পরমং ঔষধম। আয়ুর্বেদ।

হিদাক য়াওদনা অকবা চিঙাক্তনা অনাবা কোকায়মরা ওয়ী। তৌইত্তবসুং পথ্য য়াওদনা হিদাক চামা চামনা অনাবা কহনবা ওয়দে। মথক্তা হায়রিবা মযম কয়ামুক অসিদ নত্তনা কাওর-কাওর্বা ডাক্তরশিং অমসুং পণ্ডিতশিংনা চিঙাকী মগুণনা অরু-অরুবা অনাবা কয়ামুকপু মথোঙশেংবা কহনবা য়াই হায়বদ্রি য়ানরক্লে। হকচাংগী মহুংদা লৈরিবা অমোং-অকায় হায়রনা লেংদোক্তুনা অনাবগী হৌরককম হায়রনা মুথৎলগা হকচাংগী নোম-লেলহনবা অমসুং চিঙাক চাথক্তুনা হকচাং মোকথংপনা খায়দগী হেন্না ফবা ল্যায়রেংনি। হায়রিবা থৌরম অসি চিঙাক্তনা ওইহনবা য়াই।

মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা মথাদা য়োক্লিবা মচাশিংবু য়োক্লবগীদমক্তা অনাবগী ভমথিরবা শয়াত্তগী রুমবা হিদাকী মশক ওইনা মনা-মশিং, কৈরা, মহৈ-মরোং কয়াদা অমৃত [illegible] হায়রিবশিং অসি খানা থিরুগদবা নত্তে। মীওইবনা [illegible] লৌবা য়াত্রবা নিয়মবু থুগাইরবদগী মহুসী মত্তাক ওকপা থক্তি ফংই। মহুবু থোকহনবা অনাদা কৌই। মহৌশা লাইরেম্বীনি ওক্তবা মচা-মসুশিংবু তারকপা তঙাবা নমানি। মরাল তাকপীবু হায়বসু য়াগদে। তৌইত্তবসুং মত্তোন্দা চত্তকহনবা মহাক্তী নিয়ম অহু ক্রায়দনা চৎলগা দণ্ড-পুরস্কার অহু লৌথোকপীহনবা অনাদা [illegible]

ইংলোক ১৮১৪—১৮দা লোক্লথিবা প্রৌটবায়দা অর্মনী আচৌবা লোলগী জহাজ অমদা ডাক্তরশিংনা তাকপগী মতুং ইন্না

মখল-মখা অমাখা চিঁমদা হানবা, গাম্-বা শেমদোক্লবা বিস্কুট, রাব্, সুজী, চা, কোফি, হৈ-রা অকংবা হাণ্ডুনা মী লিশিং নিপাজিয়োমগী থা কয়ামরুমগী চাবা ওকুবা জহাজদা হাণ্ডুনা প্রশান্ত মহাসাগরদা হোল্লম্মী। মথোয়না মনা-মশিং, হৈ-রা অভেকপগীদমক্তা থোইনা রাথল তৌরমদে। খুঁমিং ২৫৫ মি সমুদ্রদা হোল্লক্লবা ভুংদা অতোপ্পা জহাজ অমা লুলবা মরমদগী অকোমবা জহাজ অচুদা, তোংলবা মী খুমদুং পোং-চৈ, রেশমচিংবা থাংজল্লম্মী। মচুদা মনা মশিং, হৈ-রা অভেকপা থবা য়াওল্লম্মী। তৌইত্তবদুং অভেকপা অচাপোং অদু মথোদি অকিসার মেসভা চাথবা ওইরম্মী। লাম্মী পুম্নমক অথমবা, মশা-মউ কবা ওাক্তা ওইরম্মী। জাপানশিং অদু লোংবলোংবগী কথা কউবা হৈজিন্নকুদা মশা লোকজলক্লে। অদুগা মনা-মশিং অভেকপা চাবা অকিনায়মশিংক্লেদি সারমদে। [illegible] জহাজ অদু ইউনাইটেড ষ্টেট অফ আমেরিকাগী [illegible] [illegible] আত্মসমর্পণ তৌদুনা কাদুনা লৈখিরম্মী। জহাজ [illegible] চার্জ বুরিবা কর্ণেল ভাক্তর [illegible] জন্ম মখে হিরাক-লাংবাক তৌদুনা [illegible] কথংকননা ওারমে। কাইনথদা আমেরিকাগী [illegible] অমুক [illegible] নীংখিনা [illegible] ওারমে। মুতম [illegible] আমেরিকাদা। মৈবা সিটক [illegible] ম্যাক কেনন্ [illegible] [illegible] মচমা য়ামা রাথক [illegible] নিপা মমা [illegible] অমুক্তা লায়রেংগে হাবরম্মী। তৌইত্তবদুং [illegible] [illegible] নোমবা [illegible]।

[illegible] শিজিন্নরকপা অমত্তুং মাবা হৌজিল্লকপা [illegible] [illegible]
ডাক্তর অহুনা লাল্মীশিংগী মথায় হিংজন্নুনা [illegible] [illegible]
মহাক্কী মরক্তইবা মবক্কি [illegible] লাং [illegible] [illegible] [illegible] মথক্তা
[illegible] মিপন [illegible] মথুক্তা মনাবশিং [illegible] [illegible]।
ম্যাগ কেননন্না অমাবশিং অহানা হিদাক-[illegible] [illegible] [illegible]।
[illegible] [illegible] চাপ্পীবা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] মহক্তা
[illegible]-মশিং [illegible] [illegible] মহী [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible]
১/২ [illegible] তুংদা মায়মীয়া [illegible] পুম্মক্ক [illegible] [illegible]।

থোঁদোক অমমা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] মী [illegible]
তোংহুনা পৃথিবী [illegible] [illegible]। [illegible]
[illegible] ১৩৯ [illegible] থেকি-থেকি কৌবা [illegible] [illegible] [illegible]।
অতমা মী ৫০ [illegible] মথায় [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible]
জাপানগী সামরিক শক্তি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
কয়ামকয়া অমাবহু কোক্কনবা য়েংলম্মী। কাইনথংদা ডাক্তর [illegible]
ইউরোপকী [illegible] লাল্মীশিংগা করি খেমবগে হায়হুনা বাথল
তৌরক্লবদা জাপানী লাল্মীশিংমা কোলদা ভকথোক্লবা চেঙ চাবনা
থোইদোকপা খেমবা মরম অমা ওইরম্মী। কাইনথংদদি কোলদা
ভকপা চোইথোক্লবা চেঙ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] চক্কি
[illegible] চক্কাং ওইনা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] মাংে [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]। [illegible] মসি [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] কোলবা ভকপা চেঙ চাবা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] হিদো [illegible] [illegible] [illegible]

অমৈদা অক্রিমতা শিখিয়মদে। আমেরিকাগী ফিলিপাইন্ দ্বীপ্তুদু মঙ্ অমুম ভৌনা বেরি-বেরি কৌবা লায়না অহ্ কোকহনখি।

মথঙ্গী খৌদোকশিং অসিদ নওন্না ইংগোক ১৯৩৫ গী কমিশনর ওফ পব্লিক হেলথ, গবর্ণমেন্ট অফ ইণ্ডিয়াগী রিপোর্টতা মথাগী হীরমশিং অসি ইরি। মহুদি :—

অমাবা ভাকুবা মরু ওইবা থবক্তি হকচাং কণংহনবা অমসুং নোয়-পেলহনবা অমসুং অমাবা লাক্তুনসু খাওবা ওয়বা শক্তি লৈহনবনি। হায়রিবা শক্তিশিং অসি লৈগে হায়রবদি শরীর ভঙ্গণা চানবা অমসুং হকচাং য়োকথংকদবা চিজাক্পা প্রজাগী ওইরগতা লৈবা হুমগদবনি। Nutritional disease in India by. R. Passmou M. A. D. M. (Oxen) ডাক্তর মাইবশিংবা মথক্তী রাম্রম পুম্নমক খাত্না প্রজাগী অমাবা কোকহনগে হায়রবদি অরানবা চিজাক চুমথোকপনা অমাবা কোহনবগী মরু ওইবা থবক্তি।

মাংবা য়ৈথংপা

(Constipation)

মাংবা য়ৈথংপনা লায়না পুম্নমক্তী হৌরককনি। অমাবা ভাক্তগী মসুংদা ৯২ দি মাংবা য়ৈথংপাগী হৌখিবনি হায়না লৌরিয়ে। মরম অমুনা হকচাং কলা, থর্মোংলিবা মী পুনিংমক্ত ওইবা মখৈ মাংবা য়ৈথভনথ। হোৎনগদবনি। চাবীবা চিজাকমখৈ মীচৌবদনা হায়রা ভারগা মচি ওইবা শেরুক মখৈ চুপাশিনদৌবদা

অয়েম্বা শরুক্কা খী, য়ুং, হুম্মাং ওইনা মপান্দা পুখোকহম্মনা হকচাং নাদ-য়েক্কনা থম্বা ঙমগদৌরিবনি। তৌইঙ্গুম্বস্তুং খীনা খীবোং খাওদা পন্দুনা লৈরবদি পুমথরকপগী কক্সবা মচাক্কা (Toxin) না ঈগী ঈচেলদা ভিল্লক্কুনা হকচাংগী মকম খুদিংদা পুখিল্লুনা লৈরু-লৈরুবা মকমদা হু কাহনখিনি। মাঙবা য়াত্রগা জোলাপ চাদুনা মাংখোকহনবহ্ মঙায়দা হায়না কনা কনাগুম্বা মীনা খল্লম্বা য়াই। তৌইঙ্গুম্বস্তুং তোয়না জোলাপ চাবদি, চেল্লু য়াত্রবা শগোলদা শাজৈনা কুহুনা থৌবগুম্বনি। নীংথিনা মথৌ পাঙথোকউ হায়বা য়াত্রবা খীবোং-খীখিনবু হীদাকী মরায়না নমহুনা থবক তৌহনবহ্ নোংমা নোংমগী মশা শোক্লকনি। কাইনখংদদি জোলাপ অহুনস্তু মাংখোকহনবা ঙমক্তে। এনেমা, ভুসনচিংবগী মজেংনা খীখিন্দগী অমাংবা লোখোকপস্তু মুমিং খুদিংগী ওইনা শীজিন্নহুনা লোখোকপা কত্তে। চন্না হেল্লিহৈ, অনাবনা য়াম্না কন্না আক্রমণ তৌখিঙৈদা শীজিন্নবদি কান্নবা য়াম্না কংই।

হুজিকী সভ্য জগত্তা মাংবা য়ৈথংলিবা অয়াম্বদি চাবা থকপা লানবদগীনি। মশিং য়াওদবা পোৎ, য়াম্না শেংনা শেংদোক্লবা চিঙ্গাক, কোলদা ভকপা চেঙ, মোইদা, সুজী, শা, ঙা য়াম্না চাম্নগা অমাংবা ঙংগৎলি। মরম অহুনা খীখিনগী লেঙনবা শক্তি (Peristaltic movement) অহ্ কলহনবা ঙমদে। মরম অহুনা মুমিং খুদিংগী চন্নাদা মশিং য়াওবা পোৎ থন্না থন্নদি চাগদবনি। মশিং য়াওবা অচাপোৎনা মহী লাওনা লৈরম্বা অমাংবু কনশিনহল্লি মরম

অহূনা খৌম্বিন অচৌবনা অকনবা অমাংবহূ চপশিন্দুনা মথাৱোমদা পুখোরকপদা মপাঙ্গল হাপ্পী। মকু থম্বা য়াওবা অতা, মথল-মথা অয়াম্বা মনা-মশিং অতেকপা খতু খতুগী হৈ-য়্না মরাঙকায়না চারবদি মশিংগী শরুক মরাঙকায়না ফংগনি। মনা-মশিংগী মখুংদা পালংশাগ, ফুলকপি, গাজর, মূলা, থামেন অশীনবা, থবী, কোবি, হঙ্গাম, য়েন্দেম, নুংশিহিদাক, কোম্প্রেক তুজোম্বী চানা, মূগ মতোল খোকপা মরাঙকায়না চাবা মাংবা য়ৈথংপা কহল্লি। চম্প্রা, অংগুর কিহোম, কিসমিস, কমলা, হৈগ্রু, হৈথাগোক, অরাথবী, হৈনৌমচিংবা হৈ-মহী মরাঙকায়না চারবদি অমাংবা পংথৈ য়ৈথংলোই।

অমাংবা য়ৈথংকনবা মীদি মরেক-মহাক য়াম্না য়াওবা অমস্তুং ঘী-থাউদা য়াম্না ভাউরবা বোরা, পকৌরা, ভল, লড়ু, মিঠাই-মচিংবা অচাপোং মখৈ হুত্তম্না থন্দুনা থাদোকদবা ওই। মরমদি মাংবা য়াগন্দবা মীদদি মহৌশানা ফিরাক ফংকন্দে। অশেংবা চোরকোল থাউ (Olive oil) দি মরেক মহাও য়াওবা পোং ওইরবস্থ চাবদা য়াম্না কান্নগনি। চা কোফি, মৈথু, ভারি-ভাভাই, হম্নাইচার, পোইবুম, শা, ভা ওহমখৈ পুমথা থাদোকপনা যৈ। অম্নাম্বা মতমদা ঊশিং থকপা য়াংলবস্থ মাংবা য়ৈথংলি। হকচাং কয়াংশিং অসিবু নীংথিনা থমগে হায়রবদি, নোংমদা মী অমনা য়ামজ্রবদা ঊশিং সের অনিদগী অনিমথাই কাওবা থক্তদননি। ঊশিং থকপগী থ্রায়দগী ফবা মতমদি পুক হাওনা লৈগ্নিঙৈদনি। চাক চাগদবা পুং ১/২ লৈগ্নিঙৈ মমাও অমণ্ডুং চাক তোকপা মতুং

পুং ২/৩ লৈরগা ঈশিং থকপা য়াম্না কায়ে। তোইগুম্বনুং থম্মোয় শোনবা মীদি ঈশিং পংথক থকপা কত্তে।

চিঙ্গাক্তা ভিটামিন 'বি' য়াংলগনু অমাংবা য়ৈথংলি। মরম অসিনা ওটমিল, মুংহবাই, হবাই-উরি, মুগ, বার্লিনচিংবা ভিটামিন 'বি' য়াম্না য়াওবা পোং চাবা কায়গনি। মহৌশানা চাবা তুম-গন্দবা মীদি মথক্কী চিঙ্গাকশিং অসিগী জুইস শেমদুনা চাগদবনি।

মহৌশানা অমাংবা য়ৈথংকনবা চিঙ্গাক কয়ামরুম লৈরি। মহুদি চা, কোফি চোক্লেট, কর্পূর, লফোই অশংবা, চিনি অত্তোবা, য়াম্না ভৌনা চোইথোক্লবা চেঙ, মোইদা মুক্তীনচিংবা অসিদি হকচাংদগী ঈশিং য়াম্না চুপশিনথিদুনা অমাংবরোমদা য়াংহল্লি।

চাবা তুমদবা

(Indigestion)

চাবা তুমদবা মরু ওইবা মরম অহুমথক লৈ। মহুদি অহানবদা ইরাম লামদনা চাশিনবা হাবু-হাবু ইশায়-শায়দনা চাবা অমসুং অগ্নুমগুবদা হেন্না চাশিনবা। মথক্তা হায়খ্রিবা অচৌবা মরম অহুম অসি চাবা তুমদবা মীশী হৈনগমথা কত্রবা শাক্নংনি। চাবগী মতম ককপা কৈ হায়না অয়াম্বনা লৌনৈ। মহৌশা চাবা মতম অহু য়ৌরক্লগা লাম্লক্লবদি মতম কক্রবগী থোইনা কায়দে। মরম অহুমা অয়াম্বনা মতম ককহনগদবনি।

অনিশুবদা মীওইবগী য়া পাললক্লিবসি লৈত্তেংগীদমক্তা মত্তে। শায়নবগীদমক্তা য়া লৈরিবনি। চনাং তানা শায়নগতা নীংথিনা তুম্বা ঙমগদবনি। ইংরেজগী কাওরব ডাক্তর অমনা লাউরম্মী— "Eat liquid, drink solia" 'মহী চাও, মপং থকও"। চীন্না চাবা তুম্নবগী মেচিন মকোক্লি। মঙোন্দা তুম্বা হৌরবা পোৎ মখৈ তুমগদবনি। তপ্না শায়নগা লৈনা ওৎ-ওন্তুনা খয়াত্তগী তীলনা চিঞ্জাক্তা তিমগ্রবদদা পুক্তা নীংথিনা তুম্বা ঙমগদবনি। চাং চপ চানা চাগে নীংলবদি কৈদৌম্নুংদস্থু হাথু-হাথু চারোইদবনি। মহৌশা চগংনবা অচাপোৎ হায়বদি তল, পাকয়, চগংনচিংবদি শায়দনা য়োংপা নুংঙাইতে অহুগা মহী হোম্বা চিঞ্জাক্লা শায়কাত্তনা হেক্তা য়োংশন্নীংই। মরম অহুনা তল চাব মীদগী চাক চাবা মীনা শায়বা য়াম্না রাংকল্লি। মরম অহুনা চাক্লচিংবা মহৌশানা চবেৎনবা চিঞ্জাক চাবা তারবদি শায়হুনা চারগা থুনা তুমগদবনি হায়বসি কাউরোইদবনি। য়াম্না শায়রবদি চারিতৈদা থোইনা ঈশিং থক্লীংদে। অহুগা চারিতৈদা ঈশিং থকচিল্লগা চাকথাও ফিরাক্লোমদগী থোরক্লিবা চাবা তুম্নবগী মহীশিং অহুগা তিমহুনা ময়ায় মাঙহনবা মরম্না চাবা তুমগন্দে। মরম অহুনা চাবদা ঈশিং থকপগী মহুত্তা য়াম্না শায়হুনা চারগা চয়ম কুন্দনা নীংথি-সুংঙাইনা য়োংপা ঙমগনি।

অহুম তরকপদা হেন্না চাশিল্লগা নীংথিনা তুমদে। মরমদি চাকথাও হায়বসি মরিম চিংথোক-চিংশীন য়াবা থাউ অমনি। মরম অহুনা মসিগী মরিম চিংথোকপদা অরেপ্পা চাং অমা লৈরি।

পুক পীক থমা চাশিল্লবদি চাকখাওনা নীংথিনা লৈঙ-খোঙ্‌না অচাপোৎপু নৈবা ওয়োই। চীন্দা অচন্‌বা ঈশিং মথৈ উমশিল্লগা চীন প্রুক প্রুক ত্তেংবা য়াদবগুম্না থোক্কনি। অদুগা থম্বা য়াংনা উল্লগা নীংথিনা তেংবা য়াবগুম্না পুক হাপ্লগা চারবদি চাকখাওগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ওমগদবনি। মসিগী মথক্তা হেন্না চাশিনবনা চাকখাও অমসুং থীবোং-থীরিন মরিল চৎলক্তুনা পুক কংথোরকই।

মৈ শোনবা, সুংশিৎ-কাবা, পুক-থিনবা, য়েকপা, অশীন্না কাবা, চিকেৎ-চিকেৎ মাংবা, পুক ইরুম লুম্বা, মাংবা য়াদবা অমসুং খজিম শাওগৎপনচিংবা খুদমশিং অসিনা অহাল্লবনি।

মথক্তা হায়ব্রিবা লায়নাশিং অসি নোংমদা ইখঙ খঙহৌদল্লা ওইরকপা নত্তে। মতম কুইনা মহৌশাগী নিয়ম থুগায়রুবদগী চাবা তুম্নবা যন্ত্রশিং অসি পোল্লক্তুনা ফিভমশিং অসি ওইরক্লিবনি।

চাবা তুমদবা লায়নাদা মাংবা য়ৈথংলগা অমুক চিকেৎ চিকেৎ মহী লাগুনা থাংগলি। মতৌ অসুম্না তৌরক্লবা মতমদা য়ুবী মহী, ছানা মহী, ঈশিংদা চন্দ্রা মহী য়ান্নুনা শেম্বা সর্বত থক্তুনা লেনবা য়ায়া কায়গনি। বার্লি, চৌবোল, এরারুট-নচিংবা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক থন্নুনা চাগদবনি।

কনা কনাগুম্বনা চিকেৎ চিকেৎ মহী লাগুনা মাংলকপা মতমদা চেঙপাক তিংথোকপগী চনাং, লকোই, পুংদোল, কবোক অথীংথনচিংবা অমাংবা গুম্বৎকদবা অচাপোৎ চানবা য়াওই। অমসুং তুমদহুনা অঙাংনা মথী মহী লাগুনা চিকেৎ-চিকেৎ কায়রলদ্রু

ঙ্যায়েমচিংবা থোংহনা পীজনৈ। মথক্তা হায়প্রিবা চিঞ্জাকশিং অসিনা ময়াঙবা মঙশিনহন্নুনা চিকেং চিকেত্তি মাংহন্দে হায়ববু— অহান্না মহী লাঙনা মাংলকপা মতমদা পীজয়োইদবনি। মরমদি পুক্তা পুমথহনা লৈরবা কায়দবা মচাক মখে মহৌশা লাইয়েংশীনা মপান্দা পুথোক্কুনা থীরিন শেংদোক্লিঙৈদা অপনবা মরম অমা ওইগনি। থিংলুরগা পুক য়েকপা, থিনবহুম অহোইননা হেনগংলকনি। ফত্তবা মখে শেংদোকপা লোইরগা মথক্কী চিঞ্জাকশিং অসি চাবদি কায়বা ফংগনি হায়রবদা করিস্থ চিংনফম লৈতে।

পুক্তা অমোংপা থী, য়ুংগী শক্লক মখে মপান্দা নীংথিনা পুথোকথিহনা অথিন-অয়েক করিমতা লৈতবা মতমদা ভাইটামিন এ, বি, সি, অমস্তুং ক্লোরিন য়াওবা অচাপোংকী মনুংদা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক য়েংহনা চাগদবনি। থীবোং-থীরিন্দা চুপশিনবগী পাঙ্গল অমস্তুং চাকথাওদা গেষ্ট্রিক জুইস থোরকহনবা পাঙ্গল মথক্কী মচাকশিং অসিদা য়ান্না য়াওরি। শঙ্গোম অনৌবা, মাখল, পালংশাগ, থামেন অশীনবা, চম্প্রা, লফোই খৌমিং কাবা, আলু, ঙা, মহাওনচিংবদা মথক্কী মচাকশিং অসি য়াওরি। তৌইগুম্বস্তুং মহী লাঙনা য়ান্না মাংথরিঙৈ মতমদা হৈ অমস্তুং হৈ-মহী চাবদি ফত্তে; কা হেমা মাংথখিগনি। নাবা শর ফগংলক্লবা মতমদা অমুক্লা হৈ মহী, শঙ্গোম ছানা মহী থক্কুনা লেপ্পবা মুংথিল মুমিদাংয়াইরমদনা মতাগী জল নক্লগা চোইদবা, চেঙগী চাক, মনা মশিংগী এঙ্গাং চারবদি অমোংপা মখে শেংদোকপ্রগা তুম্নবগী যন্ত্রশিং অসি মশা কনখংলক্কুনা মথৌ নীংথিনা, পাঙথোক্লপা ঙমকই।

তোহ্লাও

(Dyspepsia)

থীম্বিন অচৌবা (Colon) শাগত্তুনা নারগা তোহ্লাও কায়রকই, থীম্বিন অসিগী মনুংদা পাংথোক-পোমথোকপা নত্রগা চাকংলবদি তোহ্লাও মরক্তা ঈস্ নাওরকই। পূক য়েক্ল-য়েক্ল তোয়না মাংনীংবা, করিগুম্বদস্ থী অমত্তা য়াওদনা তোহ্লাও গুক্তা মাংলকপস্ য়াওই। পূক নাই, থীবোং-থীম্বিনগী মথেক-মথেক লেঙবহু য়াম্না হেঙ্গংলকপা মরম অহুনা পূক্তা য়েকপনা পোথাকম থঙদে। করিগুম্বদস্ লাইহো হৌবা য়াই। মরম অসিনা লায়না অসিগী অহানবদা য়ামত্রবদা পুং ২৪ দংদি— পূক অসি পোথানবা চন্না হেনগদবনি। থন্না ফরক্লবা মতমদা য়াম্না মহী লাংনা শেম্নবা বার্লি, এরারুট, চৌবন্নচিংবা থুম্না ছুমগদবা চিঞ্জাক পীজহুনা থমগদবনি। লাইহৌনচিংবা [illegible] মতমদা লফোই খোইমিং কাবগা, মঙ্গে অম্বিবগা থুম খরগা তোত্তুনা পীজবা য়াম্না কান্নগ্রবা চিঞ্জাক্না শেন্থা হিদাকনি। হৈখাগোক লৌরগা মতোং অহুদা শঙ্গোম খরগা চিনিগা শেম্বস্ সর্ব্বত পীথকপস্ য়াম্না কান্নবা ফংই।

পূক্তা মুংঙাইরমদবা বেন্না ময়াম অহু লোইগ্রবস্ মুমিং ৫/৬ নিদি চেঙ অম্বিবগী চাক মঙ্গে অম্বিবগী চট্টনি, শঙ্গোম ছানা মহীনচিংবা পীজহুনা থমগদবনি।

শা, ঙা, অপুম অশা, ঘী, থাওদা ভাউবা পোংনচিংবা নাম্নিত্তে মতমদদি পূমথা থাদোকদবনি।

খোঙ হাম্বা

(Diarrhoea)

খোঙ মহী লাঙনা হুম্না-হুম্না মাংববু খোঙ হাম্বা নত্রগা ডাইরিয়া কৌই।

চাবা থকপগী নিয়ম কায়শিল্লক্তুনা চাকথাও অময়ুং থীবোং-থীরিন্দা তুমদহুনা মতম কুইনা লৈরক্লবা চিঙ্গাক্লা হু ওল্লকই। কত্তবা মচাকশিং অহুবু মপাল্লোমদা জীবনী শক্তিগী পাঞ্জলনা পুথোরকপা মতমদা অমাংবহু খিংনবগীদমক্তা হিদাক মাংথক মকম মরাং থঙদনা পংঙৈ তৌশিল্লবদি তুংদা মথল-মখা অয়াম্বা লায়না ওল্লকই। (Milton Arlando Bridges M. D. dietacian for Clinician).

খোঙ কম্না হাম্লিঙৈ মহুংদা কৈদৌঙৈদসু পীজরোইদবনি। করিগুম্বা পীজক্লবদি হেক্তা ওথোরকই। ডাইরিয়াগী অহানবা হৌগংলকপদা পীজক্লবদি পুমথহুনা মনিল্ কারক্লগা থীবোং-থীরিন চাকথাওবু শাওগংহল্লি ; (Saloman solis Cohen M. D. A. system of physilogic therapeutic) অশেংবা অয়াম্বা কংত্রিকাওবা অনাববু করিমত্তা পীজরোইদবনি। মহৌশানা পুং ২৪ দগী পুং ৪৮ কাওবা চয়া হেল্লবদি পুক্নী অনাবা পুম্নমক কোকই। (T. Baiboka M. D. D. Sc. treat-ment by diet) চয়া কুইনা হেনবা কিয়বসু পুং ২৪ দংদি হেন্দোকদবনি।

অনাবদা ঈশিং য়াম্না কৌরগা ঈশিং থিংবদি য়াম্না লাল্লবা খুংশি হৈত্তবা শাজং অমনি। মাংথোকখিবদা হকচাংদগী ঈশিংগী শরুক য়াম্না মাঙগ্রবনি। মাঙগ্রিবশিং অহু মেমখংনবগীদমক্তা ঈশিংদা চপ্রা মহী য়ান্দুনা পীথকদবনি। তৌইগুম্বমুং অমুক্তদা মবুক থম্না পীথকপা অমম্ভুং য়াম্না ঈংবা ঈশিং পীথকপা ফত্তে। মরমদি অঈংবা ঈশিংনা থীবোং-থীম্বিন লেঙবা হেঙ্গংহল্লি।

পুক শেংনা লৈরবা মতমদা, মহৌশাগী অরাম্বা লাক্লবা মতমদা, বর্লি, সাগু, এরারুট, চৌবোন, পেরুক, চকুং মহীনচিংবা থুনা তুমগদবা চিঙ্গাক্লা হান্না পীজরগা হাজমগী মতুং ইন্না মথং-মথং হৈকচাং নোয়-পেনগদবা চিঙ্গাক পীজরগদবনি। মতম খরদি মরেক-মহাও য়াম্না য়াওবা থী, থাউদা তাউবা অচাপোৎ পুম্নমক পুমথিং থিংগদবনি।

ফিরাক্কী লায়না
(Liver trouble)

চাবা তুম্নবগী অথোইবা যন্ত্র অমদি ফিরাক্কি। অনাবগী লাইওং করিমত্তা উত্তনা ফিরাক য়াম্না শোকপা য়াওই। ফিরাক্লা মহৌশা লৈরম্বা ফিভমদগী চাউথোক্লবা অমম্ভুং মপাদা শোকপা মারক্লবা, পিত্ত রাংলক্লনা অমাংবগী মচু মুশিল্লরবা মতম অহুদা ফিরাক্কীদমক্তা য়াম্না চ্যেকশিনগদবনি। ম্যালেরিয়া, তোঙলাও কায়বা, পুক্কী লায়না অয়াম্বা, মুংশং, হৈকচাং চীক-খোংপনচিংবা

লায়নানা মতম কুইমা নায়ক্লবদি ফিরাক অসি শোক্লকই। কেন্দয়, সিরসিস পোম্বনচিংবা ফিরাকী অরুবা লায়নানি। (Jaundice) কোবা মিঙ্গা নাপু কাবা হকী ঈশিং নাপু মান্না চৎপা, হকচাং শাক্কিলকপা লায়না অসিস্থ ফিরাকা মরি লৈনবা লায়না ঙাক্তনি।

কত্তবা চিঙ্গাক চাবদা চাকখাওদি থোইনা শোক্তে, ফিরাক্লা হেন্না শোকই। মরম অদুনা পুকী লায়নাদা পীগ্রিবা পথ্য অদুগুম্না ফিরাকীস্থ অদুমঙাই।

ফিরাক্তগী থোরকপা পিত্তরস (pancrease) না মহাওগী শক্লক মখৈ তুম্বা মরম্না ফিরাক্লা নায়ক্লবদি নীংথিনা তুম্বা ঙম্লোইদবা মরম্না মহাও য়ান্না য়াওবা পোত্তি চাবা কত্তে। মরম অসিনা ফিরাক শোকপা মীনা মহাও থোইনা য়াওদবা চনাংগী জাংমা অথোইবা ওইনা চাগদবনি। মরম অদুনা আলু, পাল, য়েন্দেম মরূ, মংগ্রো, অরাথবী, খেজুর ডেক্সট্রেল-নচিংবনা মরাঙ কায়না চাগদবনি।

মহাওদা নত্তনা প্রোটিনগী শক্লক অসিস্থ ফিরাক কত্তবা মীনা নীংথিনা তুম্বা ঙমদে। মরমদি থীবোং মনুংদা পিত্তগী শক্লক ল্যাক্লবদি নীংথিনা তুম্বা ঙমদে। মরম অদুনা পুমথদুনা থীবোং মরিন্দা শোকহল্লি। মরম অদুনা শা-ঙা, য়েরুম অমসুং তুমগন্দবা হুরাইনচিংবা প্রোটিন য়ান্না য়াওবা পোৎ চারোইদবনি। ভোইগুম্বসুং মাখন, শঙ্গোম ছানা মহীদি ফিরাক কত্তবদা অকবা পথ্যনি। চেঙ অঙ্গিবা, আতাগী ভলগং, কবোক অথিংবা, ফিরাকী অকবা চিঙ্গাক্লি।

ফিবাক কত্তবা মীনা হুণ্ডমা থাদোকদবা চিঙ্গাক্তি বোরা পক্কৌরা, ঘী-থাওদা তাউরবা, চা, কোফি, হিদাক, চুরুট, ইরোনবা, উত্তি-নচিংবনি। য়ুদি হু থকপগা চপ মান্না ফিবাক শোকহল্লি।

মুংশং
(Piles)

অমাংথোং মমুং, মপানগী শিংলি পোমথোক্লকপা অমসুং নাবগী মমিংবু মুংশং কৌই। মাংলকপা মতমদা পয়া শিবগুম পানা পানা মাংলকই, শিংলিদা ঈ পুন্দুনা লৈবা মরমা করিগুম্বদা ঈ তারকই। অকনবা অনাবদা পিচকারী কাপ্লগুমা ক্রি-ক্রি কায়কই। অয়াম্বা মুংশংগী লায়নাদা থোঙ মপান থোকই অমসুং মপান্দা মঙ্গল মরুমুক চাউনা পোম-তঙহনা লৈ। চাবা-থকপগী নিয়ম কায়রক্পনা মাংবা য়ৈথংপনা মুংশংগী অহানবা শক্লোননি। সভ্য-সমাজ অসিদা চামগী হিংদা ৩০ দি অহল ওইরকপা মতমদা লায়না অসি পক্লি।

লায়না অসিদদি হিদাক লাংথক্লা নীংথিনা ফগৎহনবা ঙমদে। থুনা তুমগদবা মাংথোকপা মুংঙাইগদবা চিঙ্গাক থন্দুনা চাবনা লায়ৎেংবগী মরু ওইবা শরুক্কি। মহৌশানা চরা অমি চাবা মীদা, অয়ুক্লা চোইদবা চেঙ অরিবা, মনা-মশিংগী এন্থাং, অবাথবী তোর্বোং—শেবোং, মুলা, থামেন অশীনবা মুগ, মসুর, মঙ্গল, মাখমচিংবনা চমা অমা ওইহল্লগা মুংদাংদনা আতাগী ভল

(ক্লুলকা) অমস্তুং মথক্কী মথেলশিং অসিগুম্ লোয়ননা চাবা কন্নমগনি। অহুম্মা চন্না অনিগী মরক্তা কমলা, চন্দ্রা, কিহোম, হৈনৌ, কিসমিস, পুংদোলনচিংবা হৈ-রা মরাঙকায়না চাবা অকবা পথ্যনি।

ঙা অচৌবা, খজিং, য়াইখু, থরোই, য়েরুম, শা-ঙা অচৌবা, তিহ্লো, ইরোনবা, আলু অনৌবা, লফু থরো, শগোল হরাই, ক্ষীর, ঘী-থাওদা তাউবা অচাপোৎ মখৈ চারগা অনাবা হেল্লি।

ঈ কংশিনবা
(Anaemia)

হকচাংগী ঈ কংশিল্লকপা অমস্তুং ঈদগী অঙাঙবা শরুক হন্থরকপবু এনিমিয়া কৌই। হকচাংগী ঈ য়াম্না তাপ্রগা অকম লাইহৌ, যক্ষ্মানচিংবা অকনবা অনাবনা নাবদগী ঈ কংশিল্লকই। অশম্বা য়াদা হকচাংদা দোষ য়াম্না লৈরক্কুনা ঈ শাগংলকপা ঙমদবা মরম্না লায়না অসি ওইরকই।

লায়না অসিদি চিঙাক্তনা কহনবা য়াবা লায়নানি। চিঙাক্তা য়োংক্কী শরুক (Iron) য়াম্না য়াওবা থন্দুনা চারগা ঈগী অঙাঙবা শরুক হেন্গৎলকই। মথম অহুনা ঈ কংশিনবা মীদা কোন্ড লিভার ওইনা কমলা, পাকংশাগ-নচিংবা এহাং মম্লাং কংবা মীদা পীজবৈ। ডাক্তর ডি: এইচঃ হুইপল অমস্তুং ডব্লিউঃ আরঃ মিনকী কোয়া নিপা অনিথক্কা জীবশিংগী কীরাক্তা

য়োংকী শরুক য়াওই অমসুং ময়াং কংবা মীদা পীজরগা মশা নোয়খৎকনি হায়না পুখোয়রকপদা নবেল প্রাইজ ফংখি। ফিরাক্কুম্না কিডনিস্থ (ঈশিং য়াকম) কায়ে। ঙাগী ফির[illegible] হায়েং, শঙী, য়াওনচিংবগী ফিরাক্তনা হেন্না আইরন য়াওই হায়রে। তৌইগুম্বসুং ভাইটামিন 'এ' য়াওবদি ঙাগী ফিরাক্লা হেল্লি।

শা, ঙা, চাদবা মীদদি পালংশাক মনাগী মহী কাঁচ্চা অমমম সুমিৎ খুদিংগী পীথকপদা য়াম্না নীংথিনা নোয়খৎকনি'

অচাবা কাঙবুদনা ঙা নত্রগা শাগী ফিরাক্কা খামেন অশীন্বগা হিংনা নত্রগা থোংবগী জুইসকা পীথকপা য়াম্না কায়গনি।

সুমিৎ খুদিংগী ফদিগোম, খামেন অশীনবা, কমলা, যুবী অনৌবগী মহী, পেরুক, সালাদ ময়াঙ কায়না চায়গা আইরন অমসুং ভাইটামিনগী শরুক মতীক চানা ফংগনি।

ঈশিং পুকচৎ

(Diabetes)

চনাং অমসুং চিনিগী শরুকপু হকচাংদা লৌশিল্লক্লবা অমসুং হক্কী ঈশিংগা লোয়ননা চিনিশিং অহু মপান্দা থোয়রক্লবা মতম অহুদা ঈশিং পুকচৎ কৌবা লায়না অসি নায়রকই। মহৌশানা পেনক্রিজ কংলুক্তবদগী হকচাংগী টিস্থ (হকচাং শাগৎনবা সেলশিংনা ওনবা শরুক) অসিনা চিনিগী শরুক অসি চুপশিনবা ঙম্মক্তে। পেনক্রিজদগী থোয়রকপা ইন্সুলিননা চিনিগী শরুক মথৌ ভুম্নিবনি। পেনক্রিজনা মশা শোরক্তুনা ইন্সুলিন অসি

থোরকহনবা ওমত্রবদা চিন্নুশিং অসিগী মনুংবা চিনিশিং অসি ভুমহনবা ওমদে। মরম অহুনা নৈরুম থোক্তবা হকচাং শাগংপা য়াম্বোইদবা মচাকশিং মথে মপান্দা হক্কী ঈশিংগা লোয়নবা থোরকই। অমুক্ত চিনি চনাংগী শরুক য়াম্না কা হেন্না চাবদগী লায়না অসি পোকখিবনি হায়না লেপ্লে। মরমদি চিনিগী শরুকপু হেন্না চারবদি পেনক্রিজনা কা হেন্না থবক মোমখিবদগী মশা লোক্লকপা মশিননি।

লায়না অসি পক্লে হায়বা হেক খণ্ডবগা চিনি, রসগুল্লা, ছন্দেশ, চাক, তল, পাল, আলুনচিংবা চিনিগী শরুক য়াওবা মথে চাং য়াম্না তাথনা চাগদবনি। সাগু, বার্লি এরারুটমু অহুমগাই। কনা কনাগুম্বগী মতা চিনি চনাংগী শরুক পুংথিং-থিংবা কৈ হায়নৈ তৌইগুম্বসুং চনাংগী শরুক থংথা থাদোকপদি কল্লে। মরমদি চনাং ৱাংপদগী হকচাংদা নৈবা মহাও মথে চাকথেকপ্রগা ঈ অশীনবা ওমগল্লি মরম অহুনা কার্বহাইড্রেট য়াওবা অচা-পোংকী মমুংদা নীংথিনা মমুন্ কাবা লফোই পীজবা য়াগনি। লফোইদি চিঙ্গাকসু ওইবা হিদাকসু ওইবা মরম অনিমক্তা চরবা য়াব্রা পোং হাগনি।

লায়না অসিদা বাদাম, নৈপাক হবাই, হৈজুগা, পেঙ্গা-নচিংবা মহাও য়াওবা প্রোতা পীজবা কাম্লে। তৌইগুম্বসুং ঘী, মাখনদি পীজরা কল্লে।

ওম্বমথে প্রোটিনগী শরুক য়াম্না য়াওবা অচাপোক্তি চায়োইদবনি। মরমদি চনাং চিনিগী শরুক ৱাংলগা মথোরক্ত

কার্ব্বহাইড্রেটকী শরূক ওয়্রকই। শা, ঙা অতেকপা য়াম্না চারগা মাংবা য়ৈখংকদবা মরম্না ওয়্রবদি পুমথা থাদোকপন্না কৈ। শঙ্গোমস্তু য়াম্না চাবা ফত্তে। মরমদি শঙ্গোমদস্তু কার্ব্বহাইড্রেটকী শরূক য়াম্না য়াওরি মরম অসিনা শঙ্গোম ছামা মহীনা শঙ্গোমগী মছুং শিন্নগদবনি।

মরাওকায়না পীজগদবা চিঙ্গাক্তি হৈ, মনা-মশিং, কমলা, কিহোম, চম্প্রা, জাম, হৈবোং, থাবেম অশীনবনি। হৈনিংদি ঈশিং পুকচংকী অথোইবা পথ্যনি। চেংক্রুক, পেরূক, মুংশি-হীদাক, ফদিগোম, কোম্প্রেক ভুজোম্বী, কোবী মনা শোইবগা মুংহরাই ভৌরগা ভকথায়রগা য়াম্নবা শিংজুদা চম্প্রা মহী থরদং অমস্তুং ওলিভ ওইল থরদং তোত্তুনা শীজিন্নবা য়াম্না কান্নে। থুম মোয়োক হৈনদবগী মতুংইন্না মমিংতা ওইনা থরা হাপ্তুনা চামিন্নবা য়াগনি। অসিদা মত্তনা খোংক্রুম, ভোর্ব্বোং কোবি, নকুথয়ো, অরাথমী, কারোন শীজিন্নবা য়াবা এহাংনি।

শ্বরগী লায়রক

হয়া, কংখু, যক্ষা ব্রোঙ্কাইটিসমচিংবা শ্বর শোক্না মাবা লায়নাশিং অসিদি অয়াম্বা মকমদা থম্বোম্বী (Lungs) শোকপদগী নায়রকই।

থম্বোম্বীগী মরু ওইবা মথৌদি মপান্দগী অক্সিজেনবু চিংশিন্দুনা হকচাংগী ফত্তবা ঈ মখৈ শেংদোকপা অমস্তুং অক্সিজেন্না চাকথেকপদা ওইরকপা কার্ব্বন-ডাইঅক্সাইড কোবা গ্যাস্‌ মপন্না

শ্বয় হোন্দোকপদা মপান্দা পুথোকহনখিবা অসিনি। হকচাংগী মকম খুদিংমক্তগী কার্ব্বন-ডাইওক্সাইড পুরকপদা অতে শেংদবা মচাকশিংস্থ লাক্নুনা থবোম্বীদা থুংলে।

মতম কুইনা হকচাংদা চমত্রবা ফত্তবা মচাকশিং অসিনা থবোম্বী, চয়ম, খোনাওনচিংবা শ্বয় হোমবগী যন্ত্রশিং অসিদা লৈরক্লবদি মথক্তা হায়গ্রিবা লায়নাশিং অসিনা নারকই। মরু ওইনা চনাং, চিনিগী কাওবু অসি ওক্সিজেনা চাকথেকপ্রবগী তুংদা লৈহৌবা শরুক অহু থবোম্বী অমস্থুং থবাক্তা য়াম্না চঙগল্লি। মরম অহুনা লোক ওইহুনা থবাক্তা পন্দুনা লৈ।

মুংশিং মুংশা য়াম্না লাংবা মকমদা লৈহুনা ওক্সিজেনগী শরুক য়াম্না ফংনবা হোৎনবনা লায়নাশিং অসিগী মরু ওইবা অকবা শাজেলনি।

চিঙ্গাক্তা ভাইটামিন 'এ' অমস্থুং 'ডি', কেলসিয়ম, আইরন সোডিয়মচিংবা মিনরেল সল্ট রাংনা চারগস্থ থবোম্বীগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙম্মক্তে। মথক্তা হায়গ্রিবা মচাকশিং অসিগী মন্নুংদা কেলসিয়ম্না মরু ওইবা পোৎনি। কেলসিয়মদি চনম, য়েরুম, শঙ্গোম অনৌবা, বদাম, কিসমিসনচিংবদা য়াওই। য়াওই হায়হুনস্থ তুম্বা ঙম্মোইদবা চিঙ্গাক্তি কন্নিস্থ কাম্নদে।

মহৌশানা য়াঙ কংশিনগনবা লায়না ঙাক্তা ওইবন্না থুনা তুমগন্দে। মরম অহুনা মথক্তা হায়গ্রিবা মচাকশিং অসি য়াওবা পোৎ চাং কক্লা অরাম্বা নীংথিনা ফাওরক্লবা মতমদা তুম্বা ঙমগদবা মওং য়েংহুনা পীজবা কামগনি।

শঙ্গোম অনৌবা, মাখন ওটমিল, অৱাথবী, আলু, খামেন অশীনবা তিহ্নো পালংশাগ, মচি পানবা ভা মচা, য়েরুম মমুৎ, বেদানা আঙুর, কমলা, চম্প্রা, লকোই, কিহোম, বাদাম কিসমিস, খজুরনচিংবা অফবা পথ্যনি। কোডলিভার ওলিভ ওইল্ চাং নাইনা শীঙ্গিরবদা ফরবা চিঙাক, হিদাক্কি। শা, ঙা অপুম-অশা, ঘী, থাওদা তাউরবা পোং, উতি ইরোনবনচিংবা তুংদা ৱাবা পোং মথৈ থাদোক্কদবনি। চা, চুরুট হিদাক্কি অনাবা হেনগৎহনগদ্রবা ফত্রবা চিঙাক্কি। মরম অতুনা শুরগা মরী নৈনবা লায়নাশিং পক্লকবদি মৈথু, চা পুমথা থাদোক্কদবনি।

মরক মরক্তা চৱা হেন্দুনা থীৱিন্দগী থুনাম-নাইঙ শেংদোক্লবদি অনাবা অসি থুনা ফগৎপা ঙম্মী। মরম অতুনা একাদশী, পুর্ণিমা, অমাবস্যাদা চৱা হেন্নগা— কমলা, কিহোম অঙ্গুরগী হৈ মহী থক্লুনা লেনবা ঙমবদি য়াম্না কানবা ফংগনি।

থম্মোয়গী লায়না

হকচাংগী কারখানাগী মনুংদা খাইনগী থবক কনবা অমস্তুং মরু ওইবা যন্ত্রদি থম্মোয়নি। হকচাংগী ফত্তবা ঈ মথৈ থবোম্বীদা শেংদোক্লবা থারকপা অমস্তুং থবোম্বীনা শেংদোক্লবা ঈ মথৈ হকচাংগী মকম খুদিংমক্তা য়েঙ্থোকখিবনা থম্মোয়গী মরু ওইবা থৌনি। থম্মোয়না মথৌ কায়রক্লবদি নীংথিনা হকচাং ফগৎপা ঙমদে। মহাকী থবক হেক লেপ্পা মতমদা হকচাংগী ইন্দ্রি পুম্নমক্স লেপ্পুনা শিগদোরিবনি।

মিকুপ অমত্তগী পোথাপ্রবা থম্মোয় অসি চাকখাওগা মরী য়াম্না লৈনৈ। মরম অহুনা থম্মোয়বু মথৌ থরা কোমহনগে খল্লবদি চাকখাওগী থবক পীকথহনগদবনি। মবমদি চাকখাওনা চাউথোক্লগা থম্মোয়দা চপশিন্দুনা থেংলুবা ময়ম্না থম্মোয় চোংবনচিংবা (palpitation) খুদম কাওরকই। মরম অহুনা থম্মোয় শোনবা মীদি অমুক্তদা য়াম্না চাশিনবগী মহুত্তা ৩/৪ লক থোক্লা চাং পীকথহন্না চাগদবনি। ক্যালসিয়ম, সোডিয়ম ভাইটামিন 'বি' মচাক অহুম অসিদি স্নুকথা থাদোকপা য়াপ্রবা মচাক্নি। ক্যালসিয়ম মরাঙ কায়না ফংগদবা চিঞ্জাক্তি শঙ্গোম অনৌবনি। অতৈ ভাইটামিন অমস্তুং মিনরেল সল্টশিং অসি মরাঙ কায়না চারগা ঈ শেংগদৌরিবনি থম্মোয়না শাম্নরিবদি ঈম্নি। মরম অহুনা নীংথিনা মুল্লবা কমলা, চম্প্রা, আপেল, খামেন অশীনবা, কিহোম, অরাথবী, কিসমিসনচিংবা হৈ-রা অহুগা গাজর, পালংশাগ মরি চংপা মনা-মশিং মরাঙ কায়না চাগদবনি। খোইহি অমস্তুং গ্লুকোজদি থম্মোয় কনখহনবা চিঞ্জাক্নি। অহানবদা কোটো কয়ামুক্তগী হোরগা অস্তুম অস্তুম হেনগৎলক্লদবনি। ভোইগুমস্তুং কালেন থাদদি খোইহি য়াম্না থক্লোইদবনি।

ভুমপ্রগা অশীনবা কানদবা অমস্তুং নুংশিৎ হোগদবা চিঞ্জাক মখৈ পুমথা থাদোকদবনি। ঘী, থাওদা তাউরবা অচাপোৎ বাঁধাকপি, থবী, হবাইচায়, শোইবুম, তিহ্নৌ, চনম, মুলা, শা, ঙা, চা, কফি, চুরুট, হিদাক পুমথা থাদোকদবনি। ঙা পুমথা থাদোকপা ঙম্মোইদবা লৈরবদি ভুয়েলগী ঙা মচাশিংদু মক্ক য়াওনা

চাবা য়াগনি। ডা-মরুদা ক্যালসিয়মগী শরুক থরা মথৈদি ফংই। থম্মোয়গী লায়মাদা মহাওগী ফাং অসি নীংথিনা তুম্বা ওমদে। মরম অহুনা ঘী, মাখন, থাও য়াম্না চারোইদবনি।

ব্লড প্রেসর

থম্মোয়না হকচাংগী মফম থুদিংমক্তা ঈ চাইথোক্লুনা য়েল্লিবা অহুগী মতেংদি ঈ পুন্নিবা শিংলি (artery)গী মতেংননি। কন্নি কন্নিগুম্বা মতমদা আর্টারিশিং অসি চপথোক-চপশিন তৌবগী মন্নিন (Elasticity) গী মপাঙ্গল শোল্লক্লগা থম্মোয়না কা হেন্না চপশিন্দুনা ঈ কাপ্লকই। অস্নুম্না কা হেন্না কাপশিনবা অসিবু হাই ব্লড প্রেসর কৌই। অহুগা হায়দগী শোম্বরকপবুনা লো ব্লড প্রেসর কৌই। হকচাংগী ঈগী প্রেসর অসি ওন্নবা বৈজ্ঞানিকশিংনা স্ফাইগ্মোমেনোমিটর (Sphygmomanometer) কৌবা থুংলাই অমনা ব্লড প্রেসর ওন্নবা পুথোক্লে।

ঈদা এসিডকী শরুক চাং হেন্না লৈশিল্লক্লবদি লায়না অসিনা নাগল্লি। মরম অহুনা এসিডকী চাং অহু হম্পনবা অয়াকপা আলকেলিগী শরুক য়ামথংহনগদবা চিঞ্জাক থন্দুনা চাগদবনি। মরম অহুনা চারীবা চিঞ্জাক অহুগী চামা থোকপগী ৮০ দি আলকেলি অহুগা শরুক ২০ না এসিড ওইহন্নবা হোংনগদবনি। মরম অহুনা চপ্রা, কমলা, কিহোম, কিসমিসনচিংবা আলকেলি ওইগদবা চিঞ্জাক চাগদবনি।

এসিড ওনগদবা চাক, আলু, তলগী চাং য়াম্না পীকথহল্লগা খোয়মিং কাব়বা লকোইনা চনাংগী শব্ধক ওইনবা হোংনবা ওম্নবদি য়াম্না কায়গনি। চবা খুদিংদা মনা-মশিং অতেকপগী শিংজু য়া ওহল্লগা আলকেলিগী শব্ধক ফংগনি। অব়াথবী, গাজর, শেবোং, খামেন অশীনবা, হঙ্গাম, কোবী, য়েন্দেমনচিংবা মনা-মশিংগী এঙ্গাংবা নম্না চারগা চাক তলনা তাথনা চারগা এসিডকী শব্ধক চাউখংপা ওমদে। ময়াং কংবা মী নত্রবদি শঙ্গোমগী মহুত্তা ছানা মহী থকপা কায়গনি।

ব্লড প্রেসর কম্না তৌবা মীদি শা, ঙা, অতেকপা, য়েক্লম, ঘী-থাও, হব়াইনচিংবা প্রোটিনগী শব্ধক য়াম্না য়াওবা পোং চারা ফত্তে। চিনিদি পুমথা থাদোকপনা ফৈ। চিনিগী মহুত্তা খজুর, কিসমিসনা অথুম্বা দায় পুহনগনি। চা, মৈখু, থুমদি চাবা খুদিংগী ব্লড প্রেসর হেনগংলি।

হকচাং চীক-খোংপা

(Rheumatism)

হকচাংদা য়ুরিক এসিড য়াম্না পন্দুনা লৈব়ক্লগা অং অাংবা চীক-খোংপা হৌব়কই। কব়ি কব়িগুম্বা মকমদগ্গী অকবা চিঞ্জাক চাদবদগী শব্ধ-শয়াং শোক্লক্লুনা হকচাং চীক-খোংপগ্গী য়াওব়কই।

হকচাং মন্নুংদগী শেংদবা মচাক লোৎথোক্লগা অব়াংপা শব্ধকা চিঞ্জাকগী তানশিন্দুনা চারগা মব়ম্নাই ফগংহনবা ঙম্বা লায়না অমনি। মব়ম অসিনা হকচাংদা কা-হেন্না তুংদুনা লৈব্রিবা য়ুরিক

এসিড মথৈ মপান্দা পুখোক্লবা ঈচুংদা য়ুরিক এসিড পোক্লনবা চিঞ্জাক চাহুনা লেনবনা লায়রেংগী মক্লওইবা মরম অমনি। মরম অহুনা কমলা, চম্প্রা, কিহোম-নচিংবা সাইট্রিক এসিড য়াওবা হৈগী মতৌ পীথকপা য়াম্না কায়গনি। মরমদি মথক্তা হায়রিব্রবা হৈশিং অসি মহোশামা হকী ঈশিং পোৎহল্লি অমস্তুং য়ুরিক এসিড মপান্দা পুখোকই। মহুগী মথক্তা ঈদগী কপ্তবা শেংদোকই অমস্তুং হকচাংদা আলকেলিগী শক্তক হাপকংলি। লাইহৌ য়াওদবা মকমদা শঙ্গোম, অয়াওবা মকমদা শঙ্গোম ছানা মহী মরাও কায়না থক্লগা ঈশিং পোৎহন্দুনা য়ুরিক এসিড মথৈ মপান্দা তাম্বোকখি।

হকচাংগী ভোংগী শক্তক মাওগ্রগা অমস্তুং প্রোটিনগী শক্তক্তা পিউরিন (Purin bodies) কৌবা মচাক অমা ওক্সিজেন্না চাক-থেকপ্রগা য়ুরিক এসিড ওল্লকই। শা-ঙাগী মশিথা, মুন্দুরী, ওকশা, যণশা, ঙান্থু, যেমশা, শা-ঙাগী থোপ, ৱাইখু, মোরোক, থজিংনচিংবদা পিউরিন অসি য়াওই। মক্লওইনা হরাই কাছারীদি পিউরিন অসি য়াম্না য়াওই মরম অহুনা ওম্বা মথৈ কাছারীদি চাষোইদবনি।

মৈ চঙদবা, এসিড ওল্লোইদবা চিঞ্জাক থন্দুনা চারগা অমাবা থুনা কগংলকই। লায়বা অসিদা অহুম মগুণ য়াম্না থাগৎনৈ। তিল্লোৗ চনমদি য়ুরিক এসিড মাওহনবা ওয়ংবা মরম্না চাং য়াইক্না শীজিন্নবা কায়গনি। শম্ন শোকপা লাক্নবাদা কসকরস অমস্তুং ক্যালসিয়ম য়াওবা পোৎ চাদনবনি। ভাইটামিন 'এ'

অমস্তুং 'ডি' মরাঙ কায়না য়াওবা চিঙ্গাক চাগদবনি। মরমদি এ-গী শরুক য়াংলগা অনাবা ঙাকথোক্লবা শক্তি য়াংলকই অমস্তুং ডি-গী শরুক য়াংলগা শরুক শোল্লকই। মরম অতুনা হুংশা নীংথিনা য়েন্নবা মনা-মশিং, মহৈ-মরোং মরাঙ কায়না চাগদবনি। মনা-মশিংগী শিংজুদা ওলিভ ওইল্ থম্লা তোত্ত্না চম্লা খুদিংগী চাবা কান্নগনি।

অহানবা লায়য়েংবা হৌরকপদা চম্লা হেন্দোক্তুনা থীরিন্দা পন্দুনা লৈরবা ফত্তবা থী, য়ুং মখে শেংদোক্লগা হৈ মহী অমস্তুং মনা-মশিংগী এস্তাং ঙাক্তা চাহনা লেনবা ঙম্লবদি য়াম্না থুনা ফগৎপা ঙম্মী।

লাইহৌ

লায়না অয়াম্বদা লাইহৌ চেম্নৈ। হকচাংদা লৈকম থোক্তবা হু চেনবা মচাক য়াম্না লৈশিল্লক্লগা হকচাংগী মৈশানা চাকথেক্তুনা মাঙহনগে হোৎনরকই। হকচাংগী থোঙ খুদিংমক্তা ফত্তবা মচাকশিং অহু পুথোরকই। হকী ঈশিং মচু ওল্লকই খ্বয় নমথিরকই অয়াম্বা মতমদা অরাম্বা লৈরক্তে। হকচাং চোকথরকই। অশেংবমক্তি চাদবনা চোকথরকপা নত্তে। হকচাংদগী শেংদবশিং অহু মপান্দা পুথোকখিনবা হোৎনরকপদা হকচাংগী পাঙ্গল অহু শীজিন্নখিবা মরম্না চোকথরকপনি। মরম অদুনা ঙম্মখে থীরিন্দগী অমাংবা লৌথোকপা অমস্তুং ঈশিং পৌহনবা অমস্তুং হমাং

শৌদোকহনবনা কত্তবা মচাক মখৈ থুনা লোথোক্লুনা পোথাবা ফংই। হকচাংগী ঈ শীজিন্নবকপনা (acidosis) ঈদা অয়াকপগী শক্তক ৱাংলকই। মরম অহুনা চম্প্রা, কমলা; কিহোয়চিংবা অশীনবা হৈগা ঈশিংগা য়ান্নতুনা অশীনবা কাব্রিবহুগী লোয কোক্লবা থক্কদবনি তৌইগুম্বস্থং মীতৈ মাইবনা লাইহৌদা হৈ শীজিন্নবদি য়ায়া কি। অতুগা ডাক্তর কবিরাজশিংদি আপত্তি তৌদে। হৈশিংগী মন্নুংদা চম্প্রা মহীগা ঈশিংগা পীথকপনা থাইদগী হেন্না কৈ। লাইহৌনা মরাই চায়রক্লবা মতমদা শঙ্গোম ছানা মহী, বার্লি, সাগু, এরারুট অমস্তুং চৌবোন্নচিংবা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক পীজগদবনি। ছানা মহীদি পুক্তা লৈবা কত্ত-হৌদি অমস্তুং অনাবগী মহীক-মনাই মাঙহনবা ঙম্বা চিঞ্জাক্নি। লাইহৌ তৌরিঙৈদা কৈদৌঙৈদস্থ মপং পীজরোইদবনি অমস্তুং ঈশিংদি থক থিংলোইদবনি। মরমদি হকচাংদগী অমোংপা হু কাবা মচাক মপান্দা চামথোক্লুনা পুথোরকপদা অমস্তুং হকচাংগী মৈশা ঈংথহন্নদা অনিশুদবা পোত্তি ঈশিংনি। হকচাং ঈংনা থক থক নিক্লুনা অরুম হৌরিঙৈদা অঈংবা ঈশিং পীযকপদি কত্তে। তৌইগুম্বস্থং প্রোক প্রোক চাক্লা লৈঙম থঙদনা হকচাং শাগৎ-লবদি অমুক্তদা পুল্লপ থকপা নত্তনা থরা থরা ওইনা তোয়না পীথকপা কান্নে। তৌইগুম্বস্থং হুমাং য়ায়া শৌরিঙৈদা ঈশিং থক্লরগা হুমাং শৌবা লেপথিবা য়াই।

লাইহৌ হৌরিঙৈদা হকচাংদগী গ্লুকোজেন য়ায়া চাকথেকথি। মরম অহুনা সাগু, বার্লি, চৌবোন্দা মিশ্রিগী শক্তক য়ানশিন্দুনা

পীথক্লগদা অরাংপা শরক অচু মখৈ মেনখৎকনি কনা কনাগুম্বগী মক্সা চু অমসুং চুহী— কনা কমাগুম্বনা খোইহিগা ঈশিংগা য়ায়থুনা অরাংপা মেনখৎনৈ। হায়রিবা অসিগী মসুংদা খোইহিগা ঈশিংগনা নত্রগা গ্লুকোজনা খাইদগী হেন্না কৈ হায়বদা চিংনকম লৈরে।

লাইহৌ লেপপ্রবগী ভুংদা চাবা ছুমগদবা মওং য়েংহুনা আইরন্ য়াওবা চিঙ্গাক মতীক চানা পীগদবনি। পালংশাগ, কদিগোম, মুংশিহীদাক, পেরুকুচিংবা মনা-মশিংগী মহী পীথক্লগা আইরনগী শরক হেক্সংহুনা ঈ কংশিনহনা গুমদে। ক্যালসিয়ম হায়বা মচাক অসিমসু থম্মোয় থবোঙ্গী শোকহল্লি। মরম অহুনা শঙ্গোম, মাখন, বাদাম, কিসমিস, অঙ্গুয়নচিংবা অচাপোৎ চাং ন্নাইনা পীজগদবনি।

জ্বরাদৌ লঙ্ঘয়েৎ পথ্যম জ্বরান্তে লঘু ভোজনং, আয়ুর্বেদ।

চিজাক্তা খিনরেন সণ্টস

চামগী হিংদা চিজাক গ্রাম অমদা
মিলিগ্রাম ($\frac{1}{1000}$) গ্রাম গ্রাওবা

চিজাক		ক্যালসিয়ম	চিজাক		ফসফরস
পনির	—	৯৩১	কোকো	—	·৭৯
বাদাম	—	·২৩৯	পনির	—	·৬৮৩
চিনি অভাংবা	—	·২১১	স্রেরুম মমুং	—	·৫২৪
হৈবুং অকংবা	—	·১৬২	হরাইউরি অকংবা	—	·৪৭১
হরাইউরি	—	·১৬০	বাদাম	—	·৪৬৫
স্রেরুম মমুং	—	·১৩৭	আখরোট	—	·৩৫৮
ফুলকোবি	—	·১২৩	শা (গহুদা)	—	·২১৬
চোরকোল	—	·১২২	স্রেরুম	—	·১৮০
শঙ্গোম	—	·১২০	কিসমিস	—	·১৩২
মনক্কা	—	·০৮২	হৈবুং অকংবা	—	·১১৬
ওটমিল	—	·০৬৯	শঙ্গোম	—	·০৯৩
খেজুর	—	·০৬৫	পালংশাগ	—	·০৬৮
গাজর	—	·০৫৬	ফুলকোবি	—	·০৬১
কমলা	—	·০৪৫	খেজুর	—	·০৫৪
লেটুস	—	·০৪৩	গাজর	—	·০৪৬
			লেটুস	—	·০৪৩

চিজ্জাক		আইরন
য়েরুম মমুৎ	—	·০০৮৬
যণগী কিয়াক	—	·০০৮৩
চিন্নি অঙাংবা	—	·০০৭৩
হবাই মঙ্গল কংডক	—	·০০৫৭
কিসমিস	—	·০০৫১
বাদাম	—	·০০৩৯
ওটমিল	—	·০০৩৮
পালংশাগ	—	·০০৩৬
শা (গড়দা)	—	·০০৩০
হৈবুং অকংবা	—	·০০৩০
খেজুর	—	·০০৩০
য়েরুম	—	·০০৩০
চোরকোল	—	·০০২৯
হৈজুগা	—	·০০২১
হবাই থয়াক	—	·০০১৭
ফুলকোবি	—	·০০১১

মথকী চার্ট অসি Food & physical fitness by E. W. H. Cruick shank M.D.D. Sc. M.R C.P. কী লামায় ৪৫ তবদগী লৌখোকপনি।

চজাকী মমিং	গ্রাম ১০০গী হিংদা		গ্রাম ১০০গী হিংদা	
	প্রোটিন	মহাও	চনাং চিনি	ক্যালরিগী চাং
মীগী থোম	১.০	৩.৯	৭.০	
ক্ষীর	১৪.৩	৩১.২	২০.৫	৪৩৪
মাখন	১.০	৮০.৮	—	৭৫৫
ঘী	—	৯৯.২	—	৯২২
ছানা	২২.০	২.৪	০.৩	১১৪
শঙ্গোম অকম্বা	২.৬	১.৯	৩.৩	৫২
ছানা মহী	২.৯	০.৪৯	৪.৭	৩৬
য়েরুম	১.৩৩	১৩.৩	—	১৭৮
ঙামু মরুম	১৩৫	১৩.৭	০.৭	১৮৬
হামেংগী শা	২৫.২	৩.৩	—	১৩৩
য়েনশা	১৯.২	১৬.১	—	২২৮
ঙাক্রা	১৫.০	১.০	—	৭১
উকাবী	১৪.৮	৮.৮	—	১৪২
ঙাক্ৰৌ	১৮.০	৪.১	—	১১২
খজিং	১৮.৮	১.৬	—	৯২
ঙামু পোমোং	১৬.২	২.৩	—	৮৮
ঙাটিক	২২.৮	০.৬	—	৯৬
	১৬.৬	৫.৯	—	১২৬

চিঞ্জাকী মমিং	গ্রাম ১০০ পী হীংদা প্রোটিনগী	গ্রাম ১০০ পী হীংদা মহাও	গ্রাম ১০০ পী হীংদা চনাং চিনি	গ্রাম ১০০ পী হীংদা ক্যালরিগী চাং
চেঙ (খুম্বল চক্রিদা তকপা)	৮'৫	৩'৬	৭৮'০	৩৭৭
চেঙ (কোলদা তকপা)	৬'৪	০'৪	৭৯'১	৩৭১
চেঙপাক	৬'৬	১'০	৭৮'২	৩৭৬
কবোক অথিংবা	৭ ৫	০'১	৭৪ ৩	৩৫৩
আতা অঙাংবা	১২'৭৭	২'৪০	৬৮'৮৮	৩৫৭
সাগু	০'২	০'২	৮৭'৭	৩৮০
বার্লি	১১'৫	১'৩	৬৯'২	৩'৯
চুগজাক	১১'১	৩'৬	৬৬ ২	৩৬৫
চানা	১৭'১	৫'৩	৬১'২	৩৮৫
শগোল হৱাই	২৪'০	১'৪	৬০'৬	৩৫৮
কছারী	২৮'২	০'৬	৫৮'৭	৩৫২
মুস্থরী	২৫'১	০'৭	৫৯'৭	৩৭১
হৱাই মঙ্গল	১৯'৭	১'১	৫৬'৬	৩৩৮
মাইরোংবী	২২'৩	১'৭	৫৭ ২	৩৫[illegible]
সুংহৱাই	৪৩'২	১৯'৫	২০'৯	৪৫৬
শঙ্গোম	৩'৩	৩'৬	৪ ৮	৬৭
ইরোই শঙ্গোম	৪'৩	৮'৮	৪'৮	১২৭
হ্যামেং মখোম	৩'৭	৫'৬	৪'৭	৮৬

চঞাক্কী মমিং	গ্রাম ১০০ গী হিংদা প্রোটিন	মহাও	গ্রাম ১০০ গী হিংদা কার্ব্বহাইড্রেট	ক্যালরিগী
ঙৌ	১৬.৬	১.৪	—	৮১
ঙাতিন	১৯ ৪	৪.৪	—	১২০
বাদাম	২০.৮	৫৮.৯	১০.৫	৬৬৫
য়ুবী	৪.৫	৪১ ৬.	১০ ০	৪৫৪
লৈপাক হবাই	২৬.৭	৪০.১	২০ ৩	৫৬৭
থোইদিং	১৮ ৩	৪৩ ৩	২৫.২	৫৮১
লফোই	১ ৩	০.২	৩৬ ৪	১৫৬
খেজুর	৩ ০	০.২	৬৭.৩	২৯০
অঙ্গুর	০ ৮	.১	১০.২	৪৬
থৈবোং	১.৯	০.১	১৮.৯	৮৭
জাম	০.৭	০ ১	১[illegible].৭	৮৫
পুংদোল	১.৫	০.২	১৪ ৫	৬৭
স্ত্রা	১.১	০.৯	১১.[illegible]	৫৮
কমলা	.৯	০.৩	১০.৬	৫০
কফোই	১.৬	—	১৪.৬	৬৬
অরাথবী অমুনবা	০ ৫	—	৯.৫	৪১
লৈনৌ অমুনবা	০.৬	০.১	১১.৮	
কিসমিস	১.৯	০.২	৭৭.৩	৩২৫
পাংশাক	২.২০	০ ৯	৪ ০	৩৪

চিজাক	গ্রাম ১০০ গী হিংদা		গ্রাম ১০০ গী হিংদা	
মমিং	প্রোটিন,	মহাও	কার্ব্বহাইড্রেট	ক্যালরিগী চাং
আলু	১'৬	০'১	২২'৯	১০১
হৈকক	৪ ৭	০'৩	২৩ ৯	১২০
চুগী চিনি	'২৫	০'০৬	৮ ৯৯	'৩৭০

লোইরবা।

